现在，立刻，马上！每天一小时，让奇迹悄然发生

活成一个有形的人，而不是一摊肉！

女人明白要趁早之

和潇洒姐塑身100天

Training in Style

王潇 绘著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

目录

前言　变身游戏

本书使用说明

身体管理坐标轴

定制全新的自己

Stage1　正视自己

Stage2　戒掉零食

Stage3　调整饮食结构

Stage4　现在，立刻，马上

Stage5　随时随地消耗热量

Stage6　光瘦不行

Stage7　拼死保持腰围

Stage8　在家就能完成

Stage9　从体系出发思考问题

Stage10　塑身是一种习惯

附录　动作大合集

后记　100天，一年，一生

致谢



现在，立刻，马上！每天1小时，让奇迹悄然发生。

王潇○绘著



图书在版编目（CIP）数据

女人明白要趁早之和潇洒姐塑身100天／王潇绘著．—北京：北京联合出版公司，2013.12

ISBN 978-7-5502-2076-8

Ⅰ．①女…　Ⅱ．①王…　Ⅲ．①健身运动—通俗读物　Ⅳ．①G883-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第247473号

女人明白要趁早之和潇洒姐塑身100天

作　　者：王　潇

选题策划：北京时代光华图书有限公司

责任编辑：王　巍

特约编辑：卢倩倩

封面设计：肖　勇

版式设计：肖　勇

责任校对：高志红

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号9层　100088）

北京海纳百川旭彩印务有限公司印制　新华书店经销

字数100千字　880毫米×1230毫米　1/32　9.5印张

2013年12月第1版　2013年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2076-8

定价：58.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445

时间看得见

前言　变身游戏

打开这本书，就意味着从今天起，你决定和我一起，来玩一个为期100天的变身游戏。

这是一个游戏，它意味着你可以选择玩，或者不玩，中途退出或者继续。当然，你的每一个选择会直接影响游戏的结果。我作为游戏的设计者和通关者，只为内容负责，而你作为游戏的参与者，要为自己的结果负责。

至于启动这个游戏的动机，是因为从小时候起，我就幻想不知多少次一夜变身的奇迹，想象那些梦寐以求的好模样、好身材、好运气突然降临，瞬间点亮与改变我的生活。我幻想过自己可以紧实有型，眼睛和皮肤闪闪发亮，故事精彩隽永，见者难忘。

当然，后来我明白了，一夜变身没戏，但是幻想＋执行力＋时间＝小奇迹，小奇迹×n＝大奇迹。还有，就是我34岁生孩子，幻想生完半年内就能变身回到从前。所以，这个游戏的起点很低，一般参加者都不能比34岁刚生完孩子起点还低了吧？

这个游戏我已经玩过一遍且基本通关，所以可以大概告诉你游戏过程可能会出现的感受：

通常，你会兴致盎然地开始。

最开始的10天，你觉得很好玩。

第21～30天，你会有点儿累，但好像看到不同了，觉得还不错，打算玩下去。

第31～60天，有点烦躁，有点怀疑，好像也就那么回事儿。80%的人这时候会退出游戏。嗯，这个时期和这个比例，就是人群的分野。

第61～80天，你开始进入良性循环，享受游戏，觉得生活本来就应该这样度过。

第81～100天，你已胜任，举一反三，触类旁通，你甚至会甩开这本书按自己的方式升级游戏。有人见到你发出了惊叹的声音，有人开始妒忌。妒忌其实是敬仰的另外一种方式。

这个游戏是现实世界里的，所以玩起来需要投入成本，成本的组成结构为：

1．这本书的售价；

2．健身衣和辅助工具（如果没有的话，其实很可能是你都有但长期闲置）；

3．每天60分钟的时间成本（玩四天歇一天的节奏）。

不过，未来很可能会产生追加成本：

4．因为身材变化而去买新衣；

5．因为社交增多而消费（难说，因为很可能并不需要自己付账）。

这个游戏的产生我无法预估，因为大多会超乎我和参加者的想象。这么说吧，又好看又努力的人总是生活得更精彩，更容易得到全部。

说到好看，有些人一定会觉得这本书立意很肤浅——想说深邃了也可以——要先学会使用身体，然后才是灵魂。所以，那些身体都没使用好的人，就别在这里奢谈灵魂了。

还有，有人说“要么瘦，要么死”，我觉得不至于，顶多是要么有型地活着，要么像一摊肉那样活着。自己选择好了，自己站队，身体是自己的，人都靠自救，谁也甭逼谁。我倒是建议，既然参加了这个游戏，就横下一条心玩这100天吧！100天在生命的长河里算事儿吗？如果你真的渴望变身，那么过去的那个你，是时候可以死去了。

本书使用说明

#和潇洒姐塑身100天#活动发起原因

1．34岁生完问问后，我的身体变形了，且变形集中在腰腹部。

2．这种变形和变胖又不同，是局部松软突兀衰老。我了解到许多人因为没有能够及时和成功地恢复，后面很多年都还在和赘肉做斗争。

3．从产后36天起，我决定通过有计划的训练恢复身材。

4．既然我一定要做这件事，不如和大家一起做这件事。如果我胜

利，一个胜利可以同期复制成很多很多胜利。

本书使用步骤

准备工作

1．测量： 脱光立于镜前，自我观察，充分了解自己需要修正的部位。测量起始这一天的胸围、腰围、臀围等重点部位，并在“定制全新的自己”的表格中认真记录。

2．拍照： 穿短衣裤为全身正、背、侧面拍照留底，妥善存储照片，这将成为健身杂志里面那种叫作“Before”的照片。确切地说，应该叫作“Goodbye”的照片。以此照片为证，你将与过去的自己告别。

3．目标： 在表格上填好目标数值和身材榜样。也可以附上榜样照片：可以是巅峰时期的自己，也可以是与你的外表身形本来就有几分相似的公众明星。总之，你要有明确的方向。当然，数值和榜样一定要合理。

4．深信： 以上工作都做好后，请注视整个表格，目光掠过未来的每一天，想象每天都更加精致有型的自己，想象目标中你的样子，深信你会实现，深信。

塑身如何开展

1．三件事： 改良身材无外乎三件事：一是减脂，二是增肌，三是规范饮食。所以，100天表格仅用于记录这三件事：减脂、增肌、规范饮食。

2．精简： 有关减脂、增肌和规范饮食的理论从来非常庞杂，我根据自己的经验以及塑身良师益友的建议，尽量将执行方法简单化。

3．阶段性目标： 本书共分十个阶段，每个阶段都有一个既定目标。设定目标的意义在于，既易于坚持，又能够有针对性的训练。

基本规则

1．时间： 每十天为一个阶段，其中有两天休息时间，可根据实际情况自行安排。

2．休息日： 休息日可以不进行训练，但应谨记：自己在100天塑身计划内，依然需要频繁关注自己的身材、感受，尤其是——规范饮

食。

3．地点： 所有的训练都是在家中即可完成的训练（个别训练需要简单器材）。

4．训练： 减脂对应着有氧训练，增肌对应着力量训练。每一次，我将进行20分钟的有氧训练和40分钟的力量训练。根据部位的不同，训练内容会随之发生变化。

理念

1．负能量食物： 在表格中，所有不利于塑身的食物统称为负能量食物，它们是所有正餐外的零食、油炸食物、烧烤食物、淀粉与奶油混合的甜食、甜味碳酸饮料，等等（其实你都知道）。如果很难戒除，你可以少吃它们，但必须忠实地记录它们。

2．吃饱与不饿： 请自己回忆，自己是长期把吃撑作为吃饱的标准，还是把不饿作为吃饱的标准。如果是前者，尝试开始养成吃到不饿就停止的习惯，尝试体验自我控制的快感。

3．个性调整： 我的计划完全是基于我的自身情况：由于产后36天启动塑身尚在哺乳期，我的塑身计划强度不大，且以塑身为主。如果是减脂需求更大的使用者，有必要将每天的训练时间增加。

4．改变： 启动之时，我并不知道我在100天后会有多大改变，但我确信一定会有正向的改变。每一个使用者也不一定都能通过100天让自己变成明星般的身材，但一定会是更好、更有型的自己，好的程度总是与努力的程度成正比。当习惯形成，100天延伸到1000天，整个人焕然一新绝不是问题。

5．真理： 还是那句话，时间用在哪里，是看得见的。

身体管理坐标轴

身体管理坐标轴

身体管理坐标轴
The Chart
和潇洒姐塑身
100 天

A 起始体重 KG

B 目标体重 KG

	day100	day90	day80	day70	day60	day50	day40	day30	day20	day10
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
胸围										
腰围										
臀围										
大腿围										
手臂围										

- 填上你此时此刻的起始体重 A 和你的目标体重 B
- AB 之间的刻度规划（具体每一格是 1 公斤还是 1 斤）请根据你和目标之间的差距自行把握，围度请保证在同一个部位取值
- 坚持每十天标注，你将清晰地看到你的体重在自己的掌控中如何变化
- 给自己一个越来越好的趋势，你会看到许多事都会随之发生奇妙的变化

定制全新的自己

定制全新的自己

你正在翻开的这一本，就是自己定制自己的专用手册。你将在这里写下对自己身体的预期，然后执行、记录，100 天，静观改变的发生。

测量

起始体重 ___kg，胸围 ___cm 腰围 ___cm 臀围 ___cm 腹围 ___cm 大腿围 ___cm。

脱光立于镜前，自我观察，充分了解自己需要修正的部位。测量起始这一天重点部位，并在表格上认真记录。

拍照

穿短衣裤为全身正、背、侧面拍照留底。此照片为证，你将与过去的自己告别。

目标

从 ___ 年 ___ 月 ___ 日起，至 ___ 年 ___ 月 ___ 日，我要达到：体重 ___kg，胸围 ___cm 腰围 ___cm 臀围 ___cm 腹围 ___cm 大腿围 ___cm。

量化你的愿望，一切事物都可以有数值、有进度、有期限。

身材榜样

可以是巅峰时期的自己，也可以是与你的外表身形本来就有几分相似的公众明星。总之，你要有明确的方向。当然，数值和榜样一定要合理。

想象

我想成为一个什么样的人 。

闭上眼睛，想象理想中的你自己和人生状态，然后用你能想到的形容词描述出来。

参考：优雅 \ 轻盈 \ 紧实 \ 轮廓清晰 \ 精力充沛 \ 性感 \ 坚定

为了以上的计划实现，从这一刻起，我将做到：

1. 让节制和理性进入我的生活。
2. 不再自欺欺人，半途而废，重新探求自己的边界。
3. 每天 1 小时，让改变发生。

这里填写的内容将落实到 100 天中。当你理性地控制自己的欲望，你会有一种非常有力量的感觉；当习惯形成，100 天延伸到 1000 天，你会焕然一新。

Stage1　正视自己

Day100 ~ Day91

了解你的身体

一个人生活在哪里？

一个人首先生活在他自己的身体里。

人人都盼望着在现有基础上改善生活条件和环境，而身体，是生活的第一个条件，第一个环境。改善的前提一定是了解，了解它的规律、特性、优势和劣势，才谈得上如何下手。可惜，我们其实不怎么了解自己的身体。

我们总是以为天然拥有它，就必然了解它，但很多时候，情况并不受控制。比如，我们几乎搞不清它的疲劳、疼痛、疾病的发生原因和持续时间，每一次我们都是到处查找方法，尝试做点什么，然后傻呆呆地被动等着；还有，我们稍不留意，身体就会默默长成我们意想不到的形状，出现那些奇怪的圆形，莫名的突起；当吃了好多、坐了好久之后，我们却没法预测它的变形方向——等它已经变到你无法接受的时候，你才会想起之前应该做点什么——因为从没有真正了解过它。

那么，从哪些方面入手了解你的身体呢？

1．基础代谢

通俗点儿说，基础代谢就是一个人躺在床上一动不动一整天，整个生理机能正常运转（正常的呼吸、心跳、体温、血液循环等）所需要消耗的最少热量。基础代谢水平越高，热量消耗就越多。人们常说的“容易胖”和“不容易胖”和基础代谢有直接的关系，这就是为什么明明俩人在几天中有一样的作息和饮食，甲变胖了，但乙却没有。实际情况是乙有较好的代谢水平。所以，想有漂亮身材，需要先考量自己的基础代谢。如果偏低，就通过生活方式、锻炼和饮食逐渐改变它。生活方式和基础代谢如果改写成功的话，就根本不会存在反弹这回事儿。

2．那些不能改变的地方

有一些东西是天生的，但总有一些不是。同样身高、同样骨骼结构的人在三十岁之后会因为生活习惯而在外形上越走越远。如果你习惯归咎于自己的先天不足，那这一次应该换个角度问：“在先天条件的基

础上，现在的状况是不是我能够做到的最好状况？”如果不是，就需要停止抱怨不能改变的东西。不用说，我再练也成为不了谁谁那样，干吗要成为谁谁呢？你只需要成为最好版本的自己就够了。如果真有平行宇宙，每一次选择就是一个宇宙的跳转入口，我们可以选择生活在最美好的那个版本里。

这世界的确有些无法改变的东西，通常人们用“随缘”来面对，比如感情；但对于可以改变的，一定要试试，比如身材。大多数人纠结前者，却不愿花时间精力去做好后者。殊不知，后者往往严重影响前者的结果。

3．你的样子

脱光，站在镜子前，光线要明亮写实，观察自己的身体。你会说，我洗澡前经常脱光站在镜子前啊！不，不，这次不一样，你要假装第一次看到镜子里这个人，用一双陌生人的眼光审视一次自己的肉身，看它的特点与缺陷，优美与遗憾，然后尝试继续以一个苛刻的健身教练的标准，来判断这副身体哪些完全是因为懒惰和放任造成的缺陷，哪些不是。像健身教练那样轻轻摇头，再走到这副身体背后拍拍她的肩膀，告诉她：“底子还行，再不练可就废了。”

身体是你的家，是你的灵魂寄居的壳，你必须照顾和维护它。它是你的工具，帮助你的灵魂实现一切，去到任何地方。不管白天或晚上，它整天都在为你服务，甚至当你睡觉时，身体也一直在工作——消化，将你吃下去的食物转变成血液，从身体带走死的细胞，将新鲜的氧气带进身体。它为了你独自在操作每一件事，而你甚至从来都不曾感谢过你的身体。

你实在太应该为它做点儿什么——将它里面所有的垃圾都清理掉，不用不必要的食物来填塞它，让它保持强壮和柔韧。

你需要一个更好、更健康、更漂亮的身体。现在就需要，而不是再寄希望于明天。任何今天就可以却没行动的事都是愚蠢的拖延，放弃了今天，明天将永远不会发生。

Training
in
Style

穿着建议： Nike Dri-FIT Wool Epic Crew

Nike Dri-FIT Wool 系列可以说是乍暖还寒时节的最佳选择之一，将拥有快速排汗效果的 Dri-FIT 面料与轻质柔软的羊毛材质相结合，在快速排汗的同时，兼具保暖性，有助于你保持良性的运动状态。

搭配建议：Tights、Leggings





NTC Tip

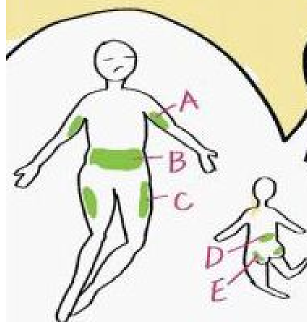
只要你有一个身体 ,你就应该具备运动的能力。看看你的力量、柔韧、平衡、核心、心肺，哪一项最弱，补强它，你就完美了。



大家好！欢迎来到 #和潇洒姐塑身100天#！我的名字叫Anybody!(中文安妮巴地)。大家可以称呼我"小安"。从今天起，我来带领大家做塑身动作！

三件事





100天的任务由"三件事"和针对ABCDE灾害部位的训练组成。

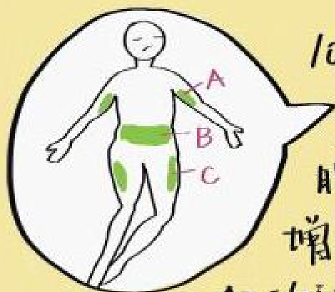


运动时间： 15min 40min

运动内容：or 原地跑 爬楼梯 A1+A2 B1+B2 } x3

负能量食品 没！有！吃！

我的计划



100天里，示范表格上黄色部分就是减脂运动；粉色就是增肌运动。编号为A1、A2的训练就对应左图上的A区，以此类推～

第一天，先从15min开始，慢慢来！



15次为一组，做3组！



15次为一组，做3组！

A1A2 告别拜拜肉

紧致！

100

B1





12次为一组，做3组!

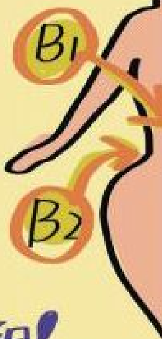
B2



向两侧转身



12次为一组，做3组!
(每组间隔30sec)



Day100

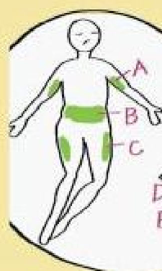
脱光立于镜前，自我观察，接受目前拥有的一切，接受优点，也接受硬伤，面对是改变的第一步。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：








C1
椅子
向下
每条腿10次×3组


C2
前4步
后4步
来回10次
半蹲


C3
水平
小于90度
坚持30秒
超难!



Day99

人和人的差异，总是先于思想、经历和教养，呈现于人前，铭刻于身体之上。很多时候，试图了解一个人的人生，只需要阅读他的身体，因为他的身体忠实地记载了他的命运。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

运动时间：15min 40min

运动内容：原地跑 E1+E2 A1+A2+A3

负能量食品：巧克力1块

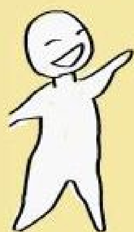
天气太差

新动作！

今天，小安带领大家训练E实区，并再次训练A实区。一般肌肉的恢复时间是48小时，所以不要连续两天练同一个地方哦～







在开始上课之前，隆重介绍一位新的塑身专家——粉红霏！



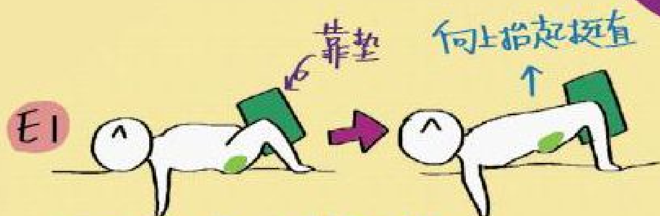
大家好！我来给大家讲解一些有用的理念，做好了能够事半功倍！

「念动一致」

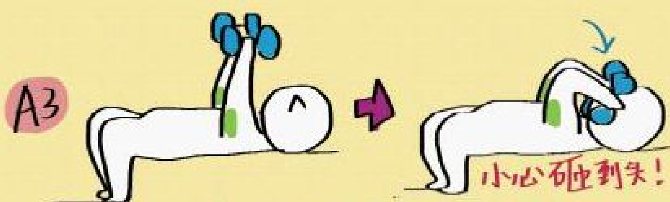
训练时，要专注在目标肌肉上，并把未来理想样子图象化！



好身材属于有想象力的人！







Day98

没有镜子也能随时检视自己的状态，无人时候抚摸自己的腰臀、胳膊和任何你关注的部位，各处成果自然心中有数。薄了你可以欣赏，厚了你马上戒备，工作忙和旅行等都不是借口，无法用来自欺欺人。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day97

认真打量与分析自己的各部分之间的比例关系，明确掌握要修正的部分。比如说，当你用Photoshop修自己照片的时候，哪里需要液化，

哪里就是未来重点。如果目标就是减肥，原则上都是先锁定屁股和肉肚子。擒贼先擒王。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



运动时间：15min　40min
运动内容：原地跑　B3+B4 C1+C2+C3 ↗新动作
负能量食品：没吃～



「1：1.5」慢速

大家好！我是塑身专家粉红菲。今天我介绍一个新的训练理念



做动作时，
各种“放下”动作
相对于“举起”动作要更慢！
“放下”动作要用“举起”1.5倍的时间，
才会更有效地增肌哦！

96







Day96

每个人都平等地拥有自己的身体。它是一份最确定的私人财产，是唯一一份你可以自己任意处置与使用的好东西了，竟然会有许多人忍心把它滥用和挥霍成一枚鱼鳔。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

95

运动时间： 15min 40min

运动内容： 爬楼梯 D1+D2+DR

负能量食品： 没吃！ E1+E2+ER



DR → DRelax

ER → ERelax

从今天起，小安开始示范各部位的放松拉伸动作。

DR



D区结束后，拉伸1分钟。

ER



E区结束后，一侧拉伸30秒。

Day95

人这辈子真正拥有过的物质，真真无法忽视及息息相关的，只有自己的身体而已。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day94

合理的自恋是个不可多得的积极态度，改良自己的身体，修炼自己的心灵，自己是自己最有趣的游戏，自己是自己最骄傲的作品。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

93

运动时间：20min 40min 新！

运动内容：原地跑 C1.C2.C3.CR

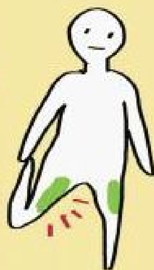
负能量食品：无 D1.D2.D3.DR



今天介绍一个C区的拉伸新动作和一个D区的新动作。

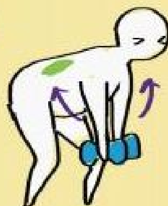
CR

抓住同侧脚背向后用力。



每侧坚持30秒。

D3



水平



15次

做3组

Day93

作为女性，你的外表和你的性格共同决定你的命运，这是残酷的事实。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

92



运动时间：30min

运动内容：E1+E2

负能量食品：没吃

休息日

今天感觉不错，决定加练E



今天是休息日，不用训练的日子，看书、画画，和家人朋友聊天都是好选择！

生活和训练一样，有张有弛，有高峰



也有谷底。在高峰的时候，要明白不会一直这样好；在谷底的时候，要知道不会总是这样糟，自己只是在波浪里而已。

Day92

本来，这个世界上我们真正能控制和改变的，只有自己而已。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day91

脱光立于镜前，注视自己，暗暗下定决心：从今天起，做一个匀称的、顺眼的、清爽的人，不再挣扎在体重秤边缘，不再悔恨与愧疚。从今天起，面朝大海，仙风道骨，徐徐褪去XS号的衣衫。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

第一阶段体验报告

体重：　千克

围度：

胸围　厘米

腰围　厘米

臀围　厘米

大腿围　厘米

手臂围　厘米

请将以上数据填写至本书开头的“身体管理坐标轴”，用以观察记录100天塑身带给你的变化。

体验：（写下你锻炼后的心得体会、过程中违反的游戏规则、找的借口，等等。好的继续保持，坏的及时改正。）

Stage2　戒掉零食

Day90～Day81

精美的灵魂

网络上的一批热词大家早已司空见惯，比如“减肥”“节食”“热量”“消

耗”……不，接下来，我要说的一定不是这些词，因为这些词都是老生常谈，技术面儿的玩意儿，它们叠加起来也许会起到阶段性的作用。就算你暂时因为什么瘦了，但它们不能保证你真正拥有一个精美的灵魂。

再强调一遍：精美的灵魂。

以下，是拥有精美灵魂的四个核心要素：

1．精良

用品、衣物、器具、食物，不追求数量，只追求在满足功能的条件下实现精良最大化。每增加一件新衣，一双鞋，都应当值得摩挲把玩，一穿再穿；打开手袋，钱夹、化妆包、钥匙扣和钢笔，每类都只有一款，却可以浸淫主人的气息用到经年。同样，只允许自己摄入精良的食物，一口汤、一口蔬菜、一口米饭、一口鱼，每一口都咀嚼出味道，并让它为你的身体提供必要的内容和营养。同样的成本，大幅减少数量，就可以大幅增加每一个单位的质量。一件一件用品，搭建出你的整个生活；一口一口食物，搭建出你整个肉身。它们精良，你就精良。

2．节制

能用五个字说明白的事，不必用六个字；无论是文字，还是画面，如果存在删除后不影响主旨的内容，则删去；不长篇累牍地说话；打字的时候不在一个问号或者一个惊叹号之后再打上另一个；表达情绪，不过分释放、铺张、延长；一次只佩戴一件饰品；一阵子专注一件事。同样，吃到不饿就停止，沉没成本给付到一定程度就抽身。更别提零食和赌博，它们都建立在人性的弱点之上。吃是一件欲望等级很低的事，而节制是一种很高级的美。

3．理性

理性具体到操作，就是收集、整理、分析、计划、执行、修正、结果、反思、提升的推进过程。理性一定是结果导向的。这样的思维模式开展得久了，会形成一种本能反应——结果既定，眼前的时间只会分为有利于和有悖于两种情况。既然理性，那么只选择做有利于的事。不因打折而消费，不因他人消费而消费，不因好吃而多吃，不因别人也在吃而吃。所有的明知故犯，全是由不理性导致的。理性代表着思维清晰，而思维可以指导行为，理性是成熟的唯一标志。

4．逻辑

多吃就是增加摄入，增加摄入不消耗才会变胖。所以，食品短缺的地区不会有胖子，号称怎么控制饮食也不瘦，不是逻辑。锻炼才会加强心肺功能和肌肉能力，不锻炼使用各种莫名神器，吃莫名神药身体就会好，也不是逻辑。细胞需要时间分裂与代谢，所有号称几天就见效的奇怪广告，都不是逻辑。逻辑讲究一件事和下一件事的推导过程，按部就班，没有捷径。世界上只有两件事，投入和产出几乎是一定成正比的，那就是好好学习和锻炼身体。累积时间专注于学习与身体，等待一个合理的好结果，才是逻辑。

精美的灵魂，代表精良、节制、理性与逻辑。只有拥有了精美的灵魂，你才不会在吃与不吃、吃多吃少中反复纠结和懊悔，不会再各种流行花样翻新的减肥方法中将信将疑，举棋不定，不会遭遇失恋就吃、加班也吃、忽胖忽瘦年年反弹的困扰。拥有精美灵魂的人没有选择障碍，不会被他人影响，也没有锻炼拖延症。精美不应该是挣扎、坚持、反复的结果，精美就是你本身。

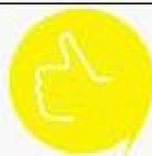
嗯，别再孜孜不倦地追问秘诀了，这是我所知道的唯一的秘诀，全部的解药。


Training
in
Style

穿着建议 Nike Studio Wrap

这是一款特别的鞋，适用于室内场地训练。当你穿着它在室内训练的时候，即拥有了赤足运动的自由与畅快，鞋底的防滑设计又能避免与地面接触时发生的打滑问题。

搭配建议：穿着此鞋的你已经足够专业又有型





NTC Tip

平衡能力的衡量，不是在于静止多久，而是在于由运动到静止，由静止到运动时，对身体控制的能力。

90

运动时间: 20min 40min

运动内容: 快步走 B3.B4

负能量食品: 无 C1.C2.C3.CR



大家好,我是粉红菲,值此新春佳节,分享一个新的塑身理念。



在训练某个动作时,感觉肌肉受力最紧张的时刻,默数5下,可使增肌效果加倍!



10天过去了,拍照记录过程

Day90

胖是懒惰和馋的表现，是自我控制力差的表现！如果你连用自己的手拿起勺子，挖起多少饭再送进自己嘴里都控制不住，你还能做成什么事儿？！

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day89

当你对美好身材的渴望远远大于你对食物的渴望，你就可以成功减肥。减不下来那是因为你对瘦的渴望还不够强烈。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

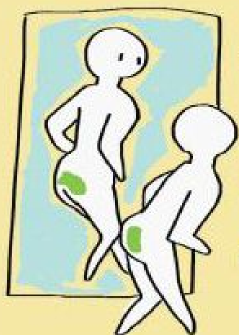
体验报告：

88

运动时间： 20min 40min

运动内容：爬楼梯 E1.E2.E3

负能量食品：开心果若干 +ER



瘦身100天活动已经进行了十分之一，今天小安确立了战略重点——E区！

「臀部是人背后的脸」

E3





一侧20次，做3组！

Day88

出来混，模样太重要了，因为每个人都在或多或少地以貌取人。人生一盘棋，人家一个俊俏的棋子儿精神抖擞地站在那儿，你这儿像一个胖子儿慢吞吞、油乎乎地挪出来，还没张嘴就已经输了。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

87

不可抗

无法逆

虽然，我们在努力地塑身，但客观规律或早或晚，最终会来。





以上种种，便知世上没有不老神仙水。唯一的解药只有一种：美过。

Day87

只此一遭，别无机会。扮美些，强大些，尝得更多，走到更远，爬起跌倒，结婚生子，在镜中注视自己的苍老，好好活过，才不辜负人生这一场。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

86

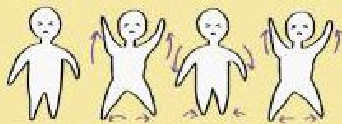
运动时间：3 min 40 min

运动内容：W1 A1+A2+A4+A5

负能量食品：满记甜品一例 新！

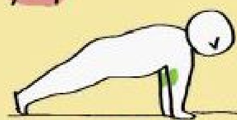
W = warm up!

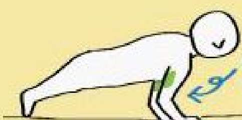
60秒×3组



跳跃举手同时跨步～

A4

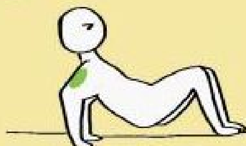




微弯再恢复

上下连续30秒，做6组。

A5





上下连续30秒，做6组。

Day86

这年头一旦生为女性便没别的选择，保持美丽已成为天赋责任，但凡几个妇女聚集在一起，如果还没有生育，话题必然涉及如何变美再变美。无论素质修养如何过硬，寒暄过哲学与文化，熟稔了以后还是会落到美容上来，絮絮叨叨，千古不变。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

85

运动时间：	3min	40min
运动内容：	W1	B1 B2
负能量食品：	没吃	C3 C4 CR



内啡肽

30分钟以上的有氧和力量训练都会让大脑分泌"内啡肽"。内啡肽会使人产生愉快感，缓解疼痛，振奋精神，心中充满爱心和光明。



Day85

塑身确实像两个自己在打仗，一个真想吃，一个真想瘦，而只有让“真想瘦”控制了局面，才能取得最终胜利。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：









Day84

塑身和美容是这个时代妇女、医生都必须打的持久战，从来都不是一朝一夕的事儿。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

83



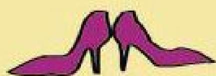
今天，我花钱了。买了一双靴子。

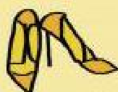


算起来一年中，我一共买了6双鞋子。

太节省了！

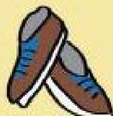












用身材修饰自己，省衣服、省鞋。



Day83

肉身不美，我执深重。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

82

运动时间：3min 40min

运动内容：W1 E1. E2. E3. ER

负能量食品：1/2 松饼



晚上和同行好友在咖啡馆畅谈了一个小时新年愿望和八卦，好开心！回家不忘塑身！

正所谓——"野蛮其体魄，文明其精神！"



Day82

零食这种东西之所以存在，就像赌场的存在一样，建立在人类的弱点之上。为了证明自己的理性，吃好饭了，真就别再吃零食了。同时避免的还有额外的消费、包装纸和碎屑、办公室里咯嘣响，以及你在老板及客户心中的不专业。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day81

负能量食品究竟包括什么呢？我把正餐之外（已经不饿之后）因为馋

吃下的东西都归为此类。——明知多余却又吃下，没能控制自己的欲望，这负能量不只指向你的身体，更指向你的心。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

第二阶段体验报告

体重：　千克

围度：

胸围　　厘米

腰围　　厘米

臀围　　厘米

大腿围　厘米

手臂围　厘米

请将以上数据填写至本书开头的“身体管理坐标轴”，用以观察记录100天塑身带给你的变化。

体验：（写下你锻炼后的心得体会、过程中违反的游戏规则、找的借口，等等。好的继续保持，坏的及时改正。）

Stage3　调整饮食结构

Day80 ~ Day71

控制你自己拿筷子的手

塑身是一件有计划、有周期并依赖于科学的行为。因此，首先要坚持相信科学，相信摄入热量和消耗热量是影响身材的关键。“怎么少吃也不行”“怎么锻炼也不行”不是科学，是短期努力或者平台期未见彩虹就放弃的借口。

摄入热量需要首先学会研究分析自己的饮食习惯，计算自己的基础代谢率和测算通常菜谱食物热量。如果热量明显超标，则首先要修改你的菜谱结构。You are what you eat!

饭要正常吃，但要等比例少吃。少吃的程度是：当你感觉到不饿的时候就可以停止。注意，区别在于：之前是吃饱，现在吃到感觉不再饿。渐渐地，胃的容积将适应你的新食量，少吃将成为一种常态。

常态不会让人痛苦。人是因为生存才进食，而不是因为好吃才进食。遇到美食和聚会就吃撑，是一种短期行为，是沉溺当下，不问前程。但是，前程还是会来，只是在前程里你只好依然还是个胖子，而且胃部动不动就凸出来。

少吃米饭、面条、面包，少吃高脂肪的肉类，代之以蔬菜和鱼类。如果已经吃到不饿，就更不要再因为馋而吃下甜食，零食就更应该从生活中剔除。零食这东西之所以存在，就像赌场的存在一样，是建立在人类的弱点之上的。为了证明自己的理性，吃好饭了，就别再吃零食了。同时避免的还有额外的消费、包装纸和碎屑、办公室里咯嘣响，以及你在老板及客户心中的不专业。

不要因为怕浪费而吃下剩饭。因数顿剩饭而吃胖你的脸之后，你再为减肥花去的时间精力，加之因此而失去的机会成本，远远超越了剩饭的价值。做饭少做，点菜少点，节约又环保。

决心当然应该下，但请别从一个极端，走到另一个极端——塑身最反对的，就是单纯地节食。千万别妄想用断炊就能完成任务。强大的饥饿感会催生委屈和绝望情绪，这些情绪在你还没瘦下来之前就摧毁了你的意志，并且在潜意识里把瘦和痛苦画上了等号。胖着吃是痛苦，瘦着饿也是痛苦。于是，你会感到没有了出路，自暴自弃。

只单纯为了减肥而节食（包括吃某种药，喝某种茶）而不进行塑身锻炼的话，结果比不节食还要糟糕。对于大多数人，不节食、不塑身最

坏的结果就是保持你现在的体型，但如果你节食了，那么你的体型会逐渐走向松软下坠和塌陷，远离性感和年轻。因为节食减少的体重大部分是肌肉和水分，而脂肪减少最多的部位则是胸部。过分节食还会带来低迷的精神状态，增加间歇性暴饮暴食的概率，引发之后体重剧烈地反弹。减肥连同肌肉一起减掉，反弹增加的却几乎都是脂肪。

如果曾经执意依靠节食来减肥，你会发现，就算你真的能长期忍受饥饿，你的体型最终会变得干瘦无趣，同时大臂松软，腰腹仍然会有脂肪堆积，这不可能美——四肢纤细无力，没有翘臀，也没有曲线，却有软囊囊的小肚子。因为维持高基础新陈代谢和身体曲线的肌肉都被你亲手杀死了。

在吃多和节食之间，有一条愉悦、清爽的均衡饮食之路，你必须通过尝试和改变生活方式慢慢地找到它。我们进食，只为解决最基本的饿，但不是为了解决食欲的贪婪。因为食欲之外，有太多值得追求和体验的东西，那些东西往往需要你看上去健康美丽，并有一副好身材。很遗憾，在这点上，你没法兼得，只能非此即彼。

食欲是一种欲望等级很低的东西，因为它并没有把我们和哺乳动物真正地分开。把我们和哺乳动物真正分开的是有计划的行为，可持续发展的行为，以及支撑这些行为的智慧。自我控制的能力才是代表智慧的高级状态，自我控制是真正力量的来源。

请尝试一次次成功自我控制的感觉，用意志收回那只伸出去继续夹菜的手，你会真正感觉到理性的力量。这力量不但会给你漂亮的身体，还会给你一切。


Training
in
Style

穿着建议：Nike Sports Bra

这实在是一件让人纠结的事 太多次看到女孩穿着普通的内衣在健身房挥汗如雨，她们到底是爱自己还是害自己？难道被钢圈勒红或者让胸部随着跑步的节奏来回晃动不难受吗？如果你爱自己和自己最美的女性象征，那么首先应该挑选一件合适的运动胸衣。耐克为女性提供了高、中、低三种不同支撑强度的运动胸衣，可以根据运动的种类选择不同支撑强度的胸衣。

搭配建议：基础穿着，谁都应该需要。



NTC Tip

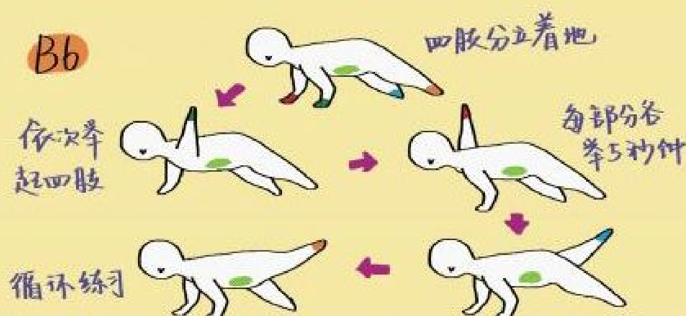
动作的精准度，决定了动作的效果。专业的服饰搭配，也让我们的运动更加自由，无所拘束。

80

运动时间：3min 40min

运动内容：W1 B3.B4.B5.B6 新！

负能量食品：中午吃了烤鸭（好多油） BR



共做4遍



Day80

人是因为生存才进食，而不是因为好吃才进食。遇到美食和聚会就吃撑，是一种短期行为，是沉溺当下，不问前程。但是前程还是回来，前程里你只好依然还是个胖子，而且胃部动不动就凸出来。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day79

吃是刚需，美也是刚需。其实两者都是欲望，其实美是更宏大、更贪婪的欲望。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

78

运动时间：15min 40min

运动内容：爬楼梯 C1 C2 C3 C4 CR

负能量食品：无

调整饮食习惯，
加快塑身成效！

① 吃到不饿就停止



② 少吃主食多吃菜



我的饮食习惯



③ 很少吃零食
很少吃甜点



④ 一天中大量喝水

Day78

就看你肯不肯选，敢不敢换。在童话里，精灵出现、可以许一个愿望的时候，总是提出一个折磨你的条件。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

77

运动时间： 15min 40min

运动内容：爬楼梯 D1.D2.DR E1.E2.ER

负能量食品：无

每日饮食建议1



早起先喝一大杯水

可以选 A.清水

B.淡盐水

C.蜂蜜水



OR



牛奶+吐司片+蛋　　米粥+小菜+主食

早餐一定要保证!

Day77

不要因为怕浪费而吃下剩饭。因数顿剩饭吃胖你的脸之后，你再为减肥花去的时间精力，加之因此而失去的机会成本，远远地超越了剩饭的价值。做饭少做，点菜少点，节约又环保。

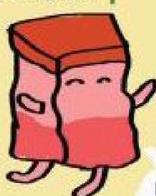
运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：











Day76

食欲是一种欲望等级很低的东西，因为它并没有把我们和哺乳动物真正地分开。把我们和哺乳动物真正分开的是有计划的行为，可持续发展的行为，以及支撑这些行为的智慧。自我控制的能力才是代表智慧的高级状态，自我控制才是真正力量的来源。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

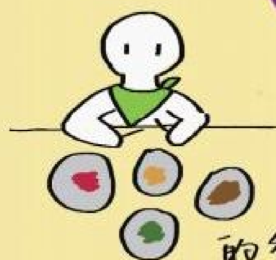
75

运动时间：20min 40min

运动内容：原地跑 C1 C2 C3 C4 CR

负能量食品：无

每日饮食建议3



即使是和大家一起聚餐.也可以有意识的多吃有利于塑身的食物.

A.



B.



C



D



Day75

白马王子在驾临之前，公主们都在干什么，莫非公主正在草地上浑浑噩噩发呆，一抬头就发现王子恰巧走到自己面前，王子恰巧就长得英俊魁梧，恰巧你也是他中意的这一款？

运动时间：

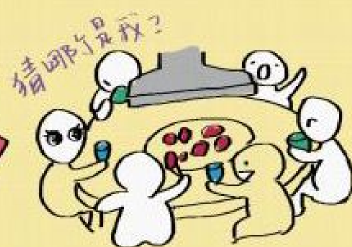
运动内容：

负能量食品：

体验报告：

74







Day74

弱国无外交，女人当自强。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

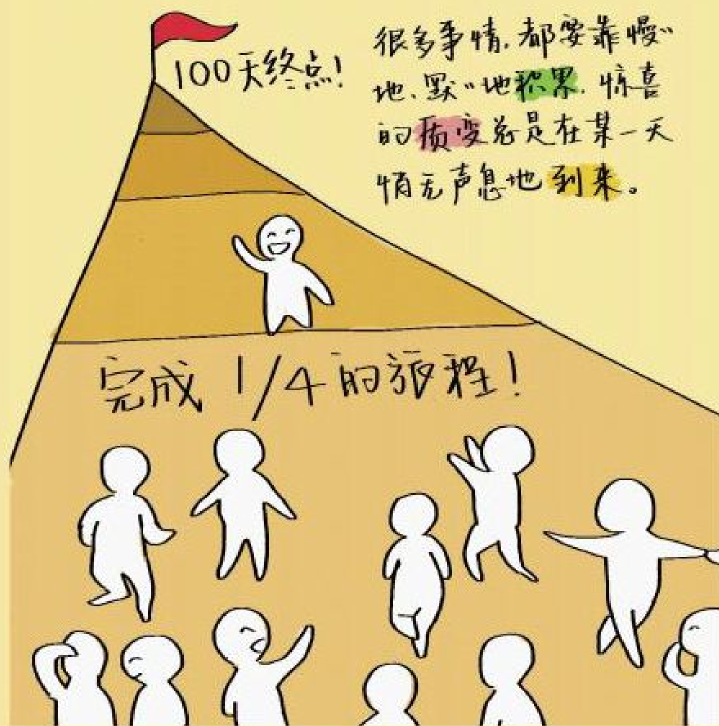
体验报告：

73

运动时间：15min 40min

运动内容：原地跑 D1.D2.D3.

负能量食品：一个元宵 D4.DR



Day73

我们是动物进化来的，即使是高级也还是动物，达尔文主义一直适用。只有把自己训练成更敏捷、更强壮的动物，才能活得好点。所以，懒散消极肯定不是长久之计。要是在动物世界，在金字塔底的你还这么耗着，早已经死了。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

72

运动时间： 3 min 40 min

运动内容： W1 E1、E2、E3

负能量食品：半串糖葫芦 E4、ER



E4是粉红霏向我示范多次的动作，格外需要"念动一致"，我衷心期待能早日练成。

① 始终注视镜子里的E区

② 想象自己在巴西（放热情的音乐）



Day72

千万别妄想用断炊就能完成任务。强大的饥饿感会催生委屈和绝望情绪，这些情绪在你还没瘦下来之前就摧毁了你的意志。并且在你潜意识里把瘦和痛苦划上了等号。胖着吃是痛苦，瘦着饿也是痛苦。于是，你会感到没有了出路，自暴自弃。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

71

运动时间：3min 40min

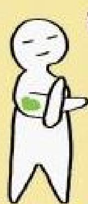
运动内容：W1 A1.A2.A3.A4

负能量食品：无 A5.AR



今天拍照了，沮丧地从照片中发现了新增的硬伤。岁月真如逆水行舟，努力到来却前进缓慢。那就每天前进一点点，继续练A区。

AR





拉伸

每侧各做1分钟。

Day71

最自然的生命，应该像动物一样，在饥饿的状态下对食物都是不浪费的，在非饥饿状态下也是不进食的。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

第三阶段体验报告

体重：　千克

围度：

胸围　　厘米

腰围　　厘米

臀围　　厘米

大腿围　厘米

手臂围　厘米

请将以上数据填写至本书开头的“身体管理坐标轴”，用以观察记录100天塑身带给你的变化。

体验：（写下你锻炼后的心得体会、过程中违反的游戏规则、找的借口，等等。好的继续保持，坏的及时改正。）

Stage4　现在，立刻，马上

Day70 ~ Day61

常见借口

总有人问，不能坚持塑身怎么办，但为什么没有人问不能坚持吃饭怎么办呢？

答曰：因为内生存很重要，不吃就会死，但是不塑身却依然可以软乎乎地活着。吃饭几乎在每一个人的排序里都是重要且紧要的事，但是塑身肯定不是。因为在吃饭和塑身之间，还有好多也很重要且紧急的事，比如上学、赚钱、谈恋爱、玩，等等。

我倒觉得，在活着之后，在活得好之前，有几个先决条件，这些条件搞定了，才有更多的资格、更好的平台去上学、赚钱、谈恋爱和玩。这几个条件，第一是健康，第二是好看，第三是养成持续健康、持续好看的习惯。所以，说来说去，还是得塑身。

先吃饱再说，尚处于马斯洛需求模型里层次最低的活法，塑身这个活法则直接跳跃到社交、尊重和自我实现层级。到了这个层级，塑身成为了活着就必须办的事儿，和吃饭一样，没什么可讨论的余地。在这个逻辑里，塑身既然已经和吃饭平起平坐了，那只要还有时间、有精力吃饭，其他当然就全都是借口。

凡事都是知行合一的人少，明知故犯的人多，太多人在开动之前会先来一轮心理建设，才能渐渐进入持续健康、持续好看的良性循环。因此，以下精选了若干借口，专供心理建设之用。如果你现在还是歪在沙发上翻看这页，看到对症的那一条，能迅速启动把这本书扔到一边儿，你就又高级了一把——你悉心呵护，你隐忍节制，你知行合一，你当然活得比较高级。

1．“太忙，没时间。”

呵呵。

2．“健身房都太贵／太远。”

在街心公园练，在家练。

3．“空气太差／天气太差。”

在家练。

4．“岁数大了以后都发胖。”

还有好多不胖的。

5．“我家的遗传体质就这样。”

所以，你已经是在遗传基础上能做到最好的了，是么？

6．“我买了减肥药，广告上都说不需要运动就能瘦。”

广告上还说成年以后也能长个儿，平胸能变C杯，30天考上北大。

7．“完全不懂运动原理。”

学！

8．“我怕练出肌肉。”

真能拿出十分之一能练出大肌肉的时间和量，你已经塑身成功了。

9．“我怕以后不练了会反弹。”

只有已经练了的人，才有资格说“不练了”。

10．“我总是觉得特累。”

多数时候人们总把“懒”当作“累”，把“不想动”当作“动不了”。

11．“我爸妈说不要减肥。”

你爸妈肯定没说不要锻炼。

12．“我老公说，胖乎乎的挺好。”

所以，你一切事儿都听你老公的，是么？

13．“周围人笑我。”

100天之后，他们看见新的你就笑不出来了。

14．“说好跟我一起健身的朋友又不来了。”

一个人挺好。

15．“我受过伤。”

一定要方法，“不去找”和“不想找”是有区别的。

16．“我来大姨妈了。“

可以练手臂。

17．“我怀孕了。“

走路。

18．“我还在哺乳期。“

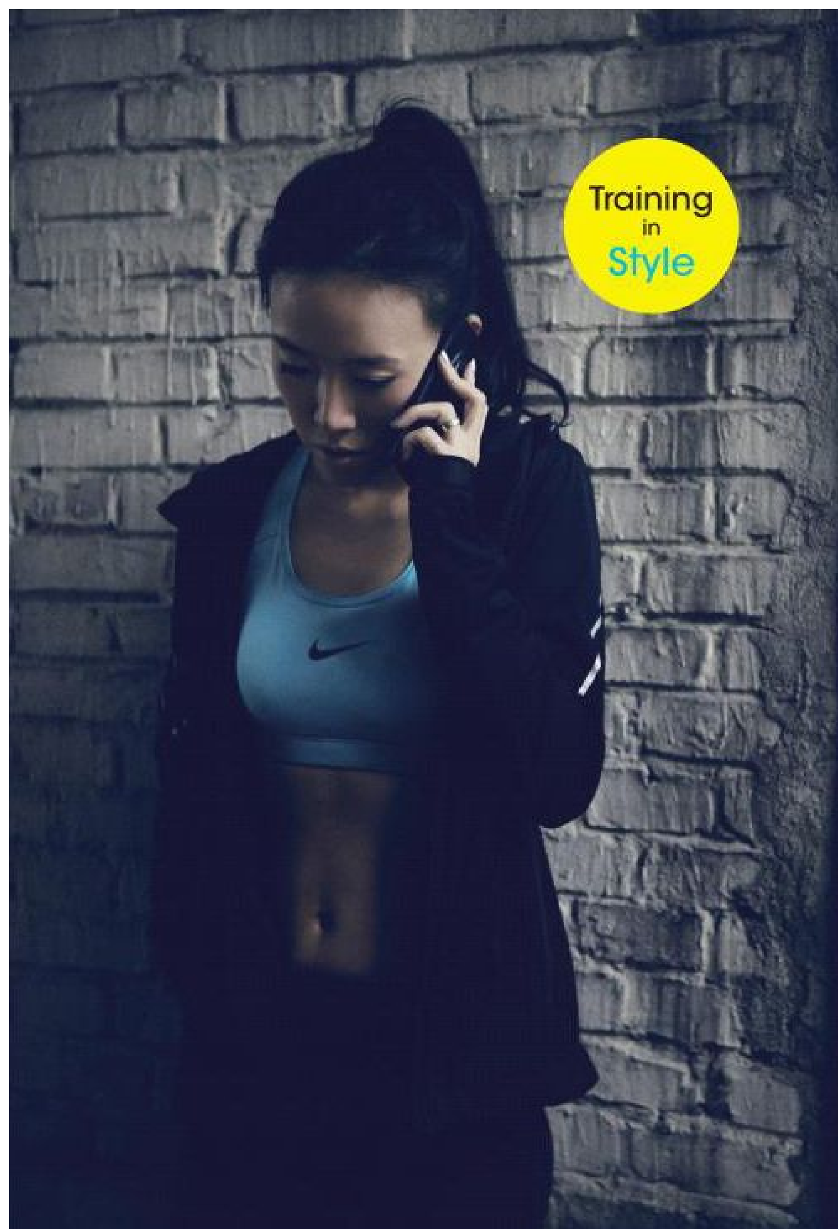
总有力所能及的事情。“

19．“我得花时间陪孩子。”

孩子不需要一个超重变形的言传身教。

20．“对自己能坚持下去没信心。”

不开始，就不知道能坚持到哪天。等形成习惯的时候，会发现习惯并不需要坚持。


Training
in
Style

穿着建议：Nike Soft Shell Hoody

Storm-FIT 技术让服装在拥有防风防雪功能的同时还能提供良好的透气性，手臂两侧的反光条设计增强了在弱光条件下的能见度。亮点在于衣服整体的修身剪裁，即使在寒冷的冬季也能展现出良好的女性线条。

搭配建议：直接搭配 bra，保暖又很酷。



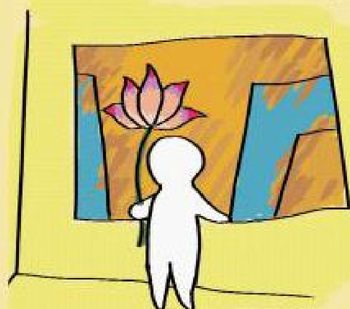


NTC Tip

运动不是越累越有效果，关键在于控制运动的时间和运动强度。当心率控制在最大心率 60%~80% 时，塑形效果最佳！

70









Day70

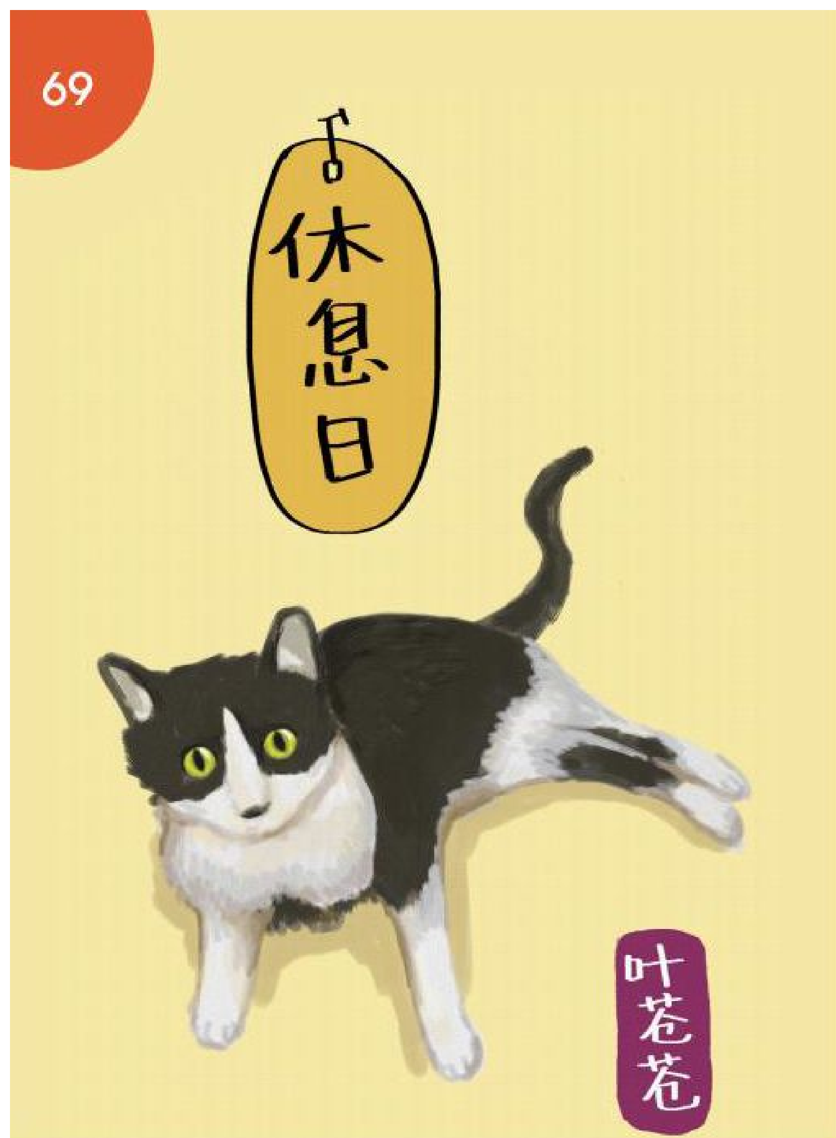
你需要一个更好、更健康、更漂亮的身体。现在就需要，而不是再寄希望于明天。任何今天就可以却没行动的事都是愚蠢的拖延。放弃了今天，明天永不会发生。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day69

不能改变大的市场局势，不妨改变自己、投资自己。打扮漂亮、增加知识，提升自我价值。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

68

运动时间：3 min　40min　新！

运动内容：W1　C2 C3 C4 C5

负能量食品：元宵两个　CR





每条腿20次
练习4组

Day68

什么都不是吃多和不训练的理由。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

67

运动时间： 3min 40min

运动内容： W2 C4.C5.C6.CR 新!

负能量食品： 无 D3.D4.D5.DR 新!





Day67

与其艳羡那个人，不如成为那个人。自己发光，美丽，具备价值，才是正事。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day66

努力做好眼前事，然后平静等待一切发生。

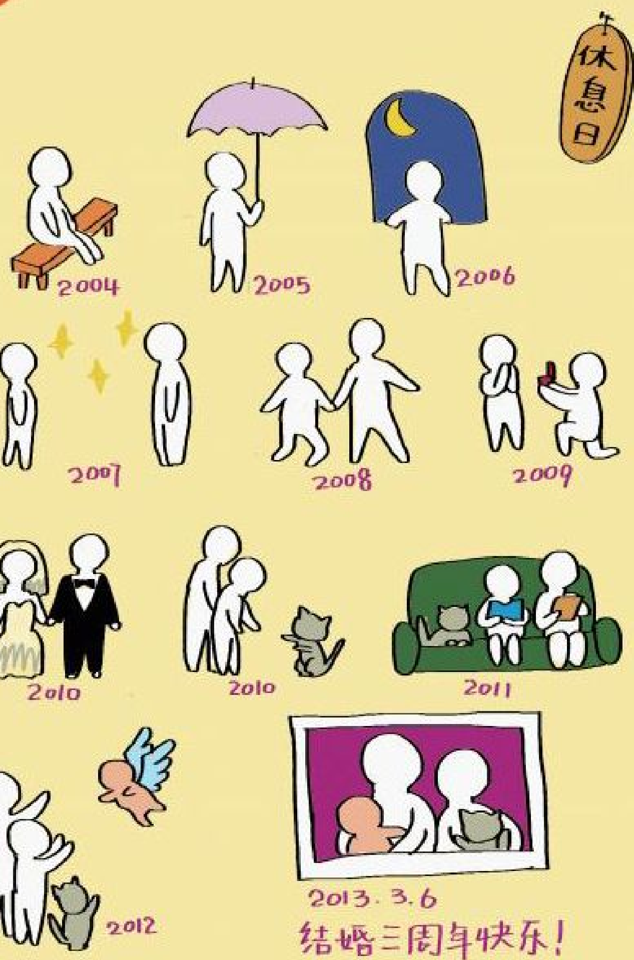
运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

繁华落尽空余恨，大浪淘沙始见金。



Day65

繁华落尽空余恨，大浪淘沙始见金。

运动时间：

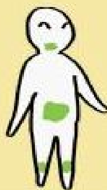
运动内容：

负能量食品：

体验报告：







Day64

Never too late翻译过来叫“永不嫌迟”，是心灵鸡汤类语录里隐藏最深的骗人话之一。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

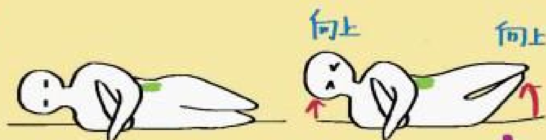
63

运动时间：20min 40min 新!

运动内容：爬楼梯 B5.B6.B7.BR

负能量食品：牛肉干三块 C4.C5.C6.CR

B7



一侧30秒，做3组。



#塑身100天#活动已经进行了1/3，坚持下来的如果对比前后照片，应该已经可以看到变化。春天要来了，比起打扮，衣柜更应该和身材一起精简——少而美，不设冗余。



明天画置衣经验

Day63

没时间是最大的借口，说自己连20分钟的时间都没有，就像一个男的一整天都说因为太忙而没空给你打电话一样，特别禁不住推敲。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day62

穿衣是一件很主观的事，却又是女性的一个大问题，牵动着喜怒哀乐，绵延着人生记忆。如何穿衣，反映着一名女性自我的选择，而选择很多时候就维系着她的命运。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

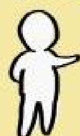
体验报告：

61

春季置衣计划2

休息日

如何确立自己的风格？插画师本人示例



• 用图片和文字定义：

见上页

造型流畅、简洁



• 逐项改善

妆面



匀净黑白分明

发型



不烫不染

身材 → #塑身100天#



• 图景化



每天练习想象自己的理想样子，要具体，要有细节——是为潜移默化。

• 订立计划表单 → 明天继续！

Day61

打扮漂亮，走出去，站在那里，自然地微笑与交谈。让他看见你，让他有生之年都将铭记遇到你的那一刻。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

第四阶段体验报告

体重：　千克

围度：

胸围　　厘米

腰围　　厘米

臀围　　厘米

大腿围　厘米

手臂围　厘米

请将以上数据填写至本书开头的“身体管理坐标轴”，用以观察记录100天塑身带给你的变化。

体验：（写下你锻炼后的心得体会、过程中违反的游戏规则、找的借口，等等。好的继续保持，坏的及时改正。）

Stage5　随时随地消耗热量

Day60～Day51

怎样度过塑身的一天

首先，你前一天不能睡得太晚；或者是就算起早了，但是总觉得累；或者是就算没觉得那么累，但是潜意识里知道自己缺觉。潜意识里你会认为自己不够精神饱满，认为这新开始的一天已经不理想了，继而给自己嗔怪埋怨和改天再来的借口。总之，睡得晚常常是第一个恶性循环的开始。

起来以后，你应该先做一下基础的身体拉伸，然后可以照个镜子深吸一口气，内心对自己说："我现在是个塑身的人儿了！"也可以在早上就称一下体重，虽然体重只是若干参考值的一种且在塑身中期开始就不具备价值，但是称体重这事儿对你而言应该算是个仪式——它代表你对身体的关注程度至少是一日一计的，并且代表你开始愿意为这份关注做点儿什么。

早饭必须吃，没商量。米粥、鸡蛋、豆浆比肉夹馍、油条和炸糕好。受过基础教育的人都可以自行分辨食物的基本组成。非要苛刻地计算每顿饭、每样食物的热量就太矫情了。在初期，你可以尝试了解满足基础代谢换算热量的食物体积。一旦掌握之后，你应该扫一眼就知道眼前的食物和你身体的关系。

现代人一天的大多数时间，都是在路上和办公地点里度过的，这也同样是塑身的核心时间。塑身不是在健身房里才算数，也不是非要换上运动服才算数，塑身是个随时随地、无处不在的意识，天地间随处都是健身房，坐着但端正，站着且收紧，都在为每一天的前进添砖加瓦。随时随地还包括上下班打不到车、等不到公交的沿途，办事提东西劳累烦躁的时刻，只要转念想到都是塑身的其他表现形式，许多负认知就会转化成正的，然后在肉体的逆境中把精神抖擞起来。

既然天地间随处都是健身房，那天地间也就没有了吃零食、喝甜水、大吃特吃的理由。注意，你现在是一个"塑身的人儿"，而不是一个"每天拿出两小时来塑身的人儿"。那么，在头两个小时吃多，不得不利用下两个小时去消耗的逻辑就站不住脚。逻辑是一回事，自己对自己的负罪感和不信任更讨厌，许多人之所以塑身失败都是因为早在身材大走样之前就对自己失去信心所致。午饭还好说，晚饭的科学和临睡前睡意袭来时的坚韧，一定是塑身精神永固的关键。

真正的锻炼时间，安排在早中晚都合理，并没有具体规定。一次也许加起来一个小时就够，连同准备工作和更衣洗澡，不超过两小时。热身跑步更可以和听音乐、学英语和看美剧相重合。不过，器械和抗阻运动一定要专注，否则收效甚微而且容易受伤。一小时过起来真特快，除了懒，实在想不通有什么原因做不到的。

到一天的最后，还是得早睡。通常，那种必熬的夜多数都是完不成任务造成的。任务一旦积压，最后统统成为又重要又紧急的事，于是在第二天排序后顺理成章地挤掉塑身的大块时间。这种情况一般会被大家说成是“太忙”，实则是“正事都没干完怎么健身啊”的另一种说法。其实，真正忙到夜以继日的人并不多，真忙成那样就差不多是猝死的节奏了。所以，想要形成塑身习惯，不熬夜，首先要做好时间管理。好在塑身有个优秀的功能，就是以果为因，先塑起来再说，可以反过来去改变原来的生活方式和思维格局。如果一切以塑身为转移，就不得不去进行时间管理，把拖延的任务逐项解决，进而做到早睡早起。

塑身从来不只是塑身，而是一种体系问题，是生活方式和思维格局。要活得轻松，就要知道什么是最珍贵的，什么是必须要的，而对于其他次要或根本就是杂芜的东西，就要有全部都不要也可以的决心。毕竟，时间、精力、金钱有限，健康和好看，是最值得去兑换的东西。


Training
in
Style

穿着建议：Nike Pro Hyperwarm Tight

拥有良好的舒展性和贴合效果，无论做什么运动都不会成为累赘。Dri-FIT 技术的运用增强了排汗透气效果，而裤子内侧的抓绒设计提供了绝佳的保暖性，即便在冬季训练也能运动自如。

搭配建议：**超级百搭的一款，会让你的腿显得修长美丽。**





NTC Tip

全身性的活动，上下肢交替的力量练习，让我们在最短的时间里达到最大的效果。

60

运动时间：20min 40min

运动内容：原地跑 E1.E2.E3.E4.ER

负能量食品：叶先生的生日蛋糕

春季置衣计划3

第二步

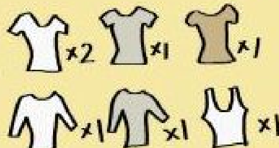
订立计划表单

表单的用意是在明确风格的前提下，把必需的衣服统计出来。请看插画师的表单示例



职业装

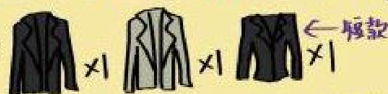
• 万能打底衫



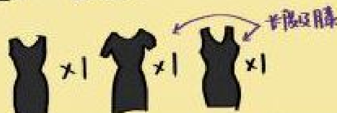
• 开衫



• 西装上衣



• 万能小黑裙



Day60

如果已经有了两次以上的健身房办卡扔钱的经验，就别考验自己了，办卡不代表办了生活方式。随时随地都可以加大热量消耗。找到一个自己最容易坚持的办法锻炼，并且创造条件，灵活安排锻炼方式。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

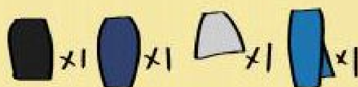
59

运动时间：20min 40min

运动内容：原地跑 C1C2C3C4CR

负能量食品：无

半身裙



衬衫





配饰



鞋



Day59

如果你真的想去罗马，无论你选择水路还是陆路，最后总能到达，前提是，你真的想去。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

58

运动时间：20min 40min

运动内容：原地跑 A1 A3 A3b AR

负能量食品：无 B5 B6 B7 BR



▲依据表单对比衣柜，处理不符合确认风格的衣服

▲将符合风格的衣服归类，不再重复购买

▲持表单购物，不因冲动购买风格和表单外的衣物。

把处理的衣物洗净叠好，归类打包送给需要的人。



Day58

如果遇到有人问："自我控制、做计划、坚持不懈，这些你不累吗？多违反天性啊？"我就微微一笑回答："这，就是我的天性。"或者拽一点儿，简而言之，就像有人玩网游，有人玩徒步，我玩的就是"勇猛精进"本身。

运动时间：

运动内容：

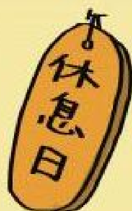
负能量食品：

体验报告：

亦舒说，时间用在哪里，是看得见的。这句话最适合用于身材塑造。

57

春季置衣计划4



?-如何同时做到

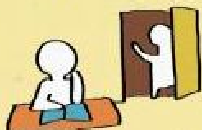
- 抑制消费
- 衣柜中几乎是精品



定义

什么算精品？→其实和品牌、价格无直接关系…

①



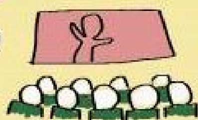
如遇暗恋突然造访，你身着此衫仍感自信，则此衫为精品。

②



如在街角遇到EX，你身着此衫不觉尴尬，则此衫必为精品！

③



如果你的一生是一场电影，每个出场镜头都该值得暮年回忆，值得回忆的必为精品！

嗯..所以，衣柜里，都应该是精品！

Day57

亦舒说，时间用在哪里，是看得见的。这句话最适合用于身材塑造。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：













Day56

下订单意味着愿意在期限内为所求付出定额代价，这代价包括时间、精力、感受和金钱。下订单意味着我将为此操作以期盼想来的能来，同时也准备平静注视兑换出去的往昔精华渐行渐远。

运动时间：

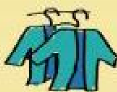
运动内容：

负能量食品：

体验报告：









Day55

当面临选择时，你便可以在脑中展开检索，于是只做有利于塑身的事，多么简单。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

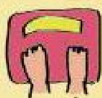
体验报告：

54

运动时间：20min 40min
运动内容：原地跑 A1.A2.A3b
负能量食品：曲奇2块 A4 A5 AR



45天过去了，今天，我发现我已经回到了46-47kg，就是去年3月同期体重。





阶段性结论

1. 女性可以用一年完成生育，同时不需破坏外型。
2. 我很渺小，但也可以做到改变世界，因为我小小的身体也是世界的一部分，我变美，世界也因此变美了…



Day54

真正的假期不是身体上的，而是心里面的。就像上学时候寒暑假先玩耍后赶作业，潜意识里有任务在身，玩耍总不能彻底；即使是作业抢先完成，假期结束后还不得不加入埋头苦读的队伍里去，总是没有真正停下的时候。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

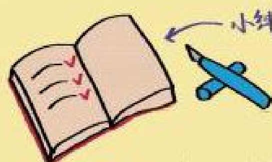
体验报告：

53

运动时间：15min 40min

运动内容：快步走 B5 B6 B7 BR C4 C5 C6 CR

负能量食品：无



完成了"2013效率手册"上几件重要的事：

①决定下周为#塑身100天#活动发布一个微信平台，可以每天推送一张插画。



下周发布二维码！

②修改美化新书《三观易碎》的封面。其实呢，我们每个人都是一本书，塑身就是修改和美化我们的封面，让人忍不住拿起，一读再读…

Day53

最难的就是在充实的工作扑面袭来时还能坚持塑身，加油！

运动时间：

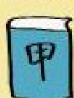
运动内容：

负能量食品：

体验报告：

52

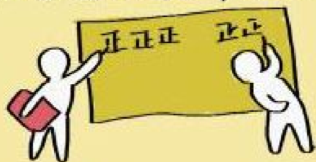
新书《三观易碎》的封面要定稿了，出版社设计了两个选择







由于两种各有千秋，我和出版社分头去征集意见，统计票数。



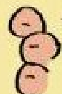
然后发生了一个有趣的统计结果：





不错哦~





喜欢！

男的，都选甲

认识我的，都选甲

女的，都选乙

不认识我的，都选乙

最后，两个封面票数相等……



那么，到底要用哪种做封面呢？



Day52

下个决心，在煎熬中等待路的尽头。但要主动而不是被动等待。要化妆、要锻炼、要学习、要社交、要保证出席率，即使你内心早已千疮百孔。

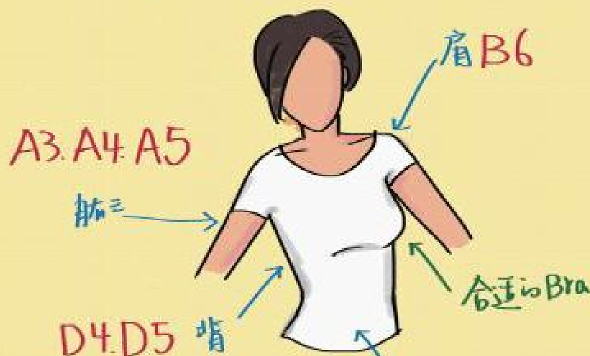
运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

51



Day51

保持你的面容和身材在穿最简单的白T恤和蓝色仔裤的时候就是好看的，然后你其实可以随便穿。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

第五阶段体验报告

体重：　　kg

围度：

胸 围　　cm

腰 围　　cm

臀 围　　cm

大腿围　　cm

手臂围　　cm

请将以上数据填写至本书开头的“身体管理坐标轴”，用以观察记录100天塑身带给你的变化。

体验：（写下你锻炼后的心得体会、过程中违反的游戏规则、找的借口，等等。好的继续保持，坏的及时改正。）

Stage6　光瘦不行

Day50 ~ Day41

瘦未必美

塑身和减肥的区别到底在哪里？减肥成功，你的朋友会说：“你真瘦！”塑身成功，你的朋友会说：“你的身材真美！”（你的男性朋友会想：你的身材真性感！）这就是最重要的区别。

好看的身材从来都不等于单纯的瘦，与体重秤的绝对数字也无必然关联。匀称、顺眼就是好看。好看的标准以镜子为准，以自己的眼睛为准。个人的体重形状跟先天基因有直接关系，所以不必动辄比对别人的数据，也不用没事儿就上秤，然后为上下2kg纠结不已。我们要的是“看上去很美”，而不是“站上去很轻”。

什么算“看上去很美”呢？英国艺术史家E. H. 贡布里希在《秩序感》中提到，人的审美依据，来源于人脑对秩序感的认知。这就是为什么我始终坚持腰的有无对于女性身材起着决定性作用，因为那是人脑判断身材美丽的数学依据。纵然你的臀围已经到达了100cm，只要你依然在与身高匹配的健康体重范围之内，腰臀比例依然坚守在7：10，你就是一圆润的美人儿，相信科学。因此，我从来都不认为瘦就是美。

瘦未必美，健康匀称并且有一定比例和线条的肌肉才是美。就像一幅画里的构图，身体的美主要在于各部分的比例关系。体重在整个塑身过程里仅仅是一个参考值，这本书提倡看上去美才是美，提倡裸体不加修饰也美才是真美。这个审美角度有点儿像古希腊精神，把健康的肉体作为自我重要的一部分，负责折射出你的生活方式和心态，以及对人、对物的标准。

我喜欢的这种美，就是通常所说的“阳光健康性感”型。这种美在于有练过，有分离度，有光泽，有S型，一个重要判断标准是——可以随时果断自信换上比基尼——就像各种动作大片儿里的女一号那样。那些女一号还能做到比基尼、特工衣和晚礼服瞬间切换，款款身型都明艳照人，其实你也能。本来，你也是自己人生电影里永远的女一号。当然，大片儿开拍前，导演一定会鼓励女一号为了电影去塑身。那你呢？你的人生电影早已经开拍了。不要说女演员那么努力是为了片酬，其实你也是。有一种报酬，不是马上用现金兑换，但日后你会在自己身上发现它们。

当然，我们生活里有些根本不运动的女生，细胳膊、细腿儿呈现出一种白白瘦弱的少女姿态，好像看上去也挺美的。那是因为她们都还很年轻，是皮肤下的胶原蛋白和饱满的结缔组织在支持着。残酷的现实是，25岁是人体的一个临界点，这一年之后，皮肤、肌肉、心扉和活力一切都逐渐走衰。如果再继续透支之前的资本，35岁之后只能成为苍白松弛而又容易倦怠的妇人。苍白松弛而又倦怠，命运可想而知。所以，最好是25岁时就应该开始为终生美丽储蓄，否则真的到那一天再重新意识到，就太晚了。

这样说来，25岁才是一个人精神之美的真正分野，因为从那之后，这

个人的身体渐渐会成长为她灵魂的样子，成长为她每一天为自己选择的样子。她的每一滴汗水，跑过的每一段路程，都会记载在身体上被阅读。

有的美是天生的，而更多的美后天可以选择。透过这些美好的呈现，人们看到的是一个人对她自己的要求和坚持，对人生的不妥协，那是生命本来应该具有的姿态。

Training
in
Style

穿着建议 Nike Tech Fleece Cape

这是 2013 年秋冬季，Nike Sportswear 首次推出的“为冠军而生”Nike Tech Fleece 系列。是的，体育冠军都穿这一系列。放下其采用的高科技面料不说，特别的下摆设计已经足够起范儿了。

搭配建议：Tights、Leggings





NTC Tip

支撑动作是公认的提高核心力量最快的动作，要做到身体一线，腹部必定绷紧，臀内收，脚跟后蹬。

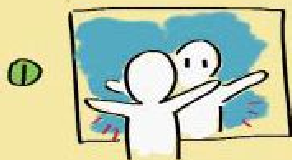
50

运动时间：15min　40min

运动内容：W1　A1.A2.A3.A4.

负能量食品：肉脯　A5.AR

当夏天穿上白背心出门前，
我都会做什么？

①

检查，确认清爽

②


俯卧撑让手臂充血

③


套上白背心帅气出门

#真相永远比看上去要残一点#

Day50

真正美丽的肌肉纤维成长于日复一日的训练场，要经过太阳折射、汗水浸淫，要呼吸吐纳，要采撷日月精华，要经过无数对手的磨砺，要忍受睾酮上升然后下降，要赢过并且整夜亢奋，要输过甚至痛哭涕零。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day49

锻炼力量都是为了掌握主动，多点选择，少点被困。同一个境遇，将

相和兵卒，永远是两种心情，而主动权才真正让人开心。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

48



#塑身100天#过去一半，"平台期"到来。平台期是一个取得了阶段性成果后，却较长时间停滞进步的时期。









经验是，坚持，形成量变，质变会在随后到来。

Day48

坚持相信摄入热量和消耗热量是影响身材的关键。“怎么少吃也不瘦”“怎么锻炼也不瘦”不是科学，是短期努力或者平台期未见彩虹就放弃的借口。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：







Day47

好看的身材不等于单纯的瘦，与体重秤的绝对数字也无必然关联。匀

称、顺眼就是好看。好看的标准以镜子为准，以自己的眼睛为准。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day46

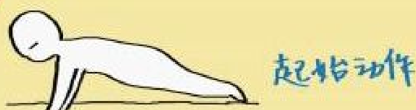
各人的体重形状跟先天基因有直接关系，所以不必动辄比对别人的数据，也不用没事儿就上秤，然后为上下2公斤纠结不已。我们要的是“看上去很美”，而不是“站上去很轻”。

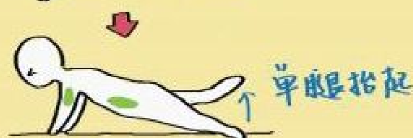
运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：









Day45

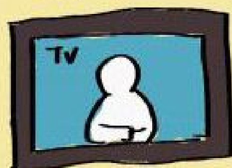
人体要消耗脂肪，需要满足三个条件：该运动要达到中低强度的运动心率；这种中低强度运动心率的运动要持续二十分钟以上；这种运动必须是大肌肉群的运动，如慢跑、游泳、健身等。

运动时间：

运动内容：

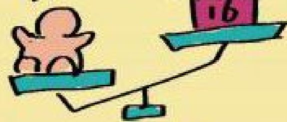
负能量食品：

体验报告：











Day44

匀称的身材是骨骼、肌肉组织和皮下脂肪共同作用的结果。节食无法指哪儿减哪儿，只有运动，才能够燃烧身上的沉积脂肪，达到局部塑形，建设漂亮的肌肉组织。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：







Day43

每一个伤口都会愈合，只要反省总结，受过伤的地方就会金刚不坏。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day42

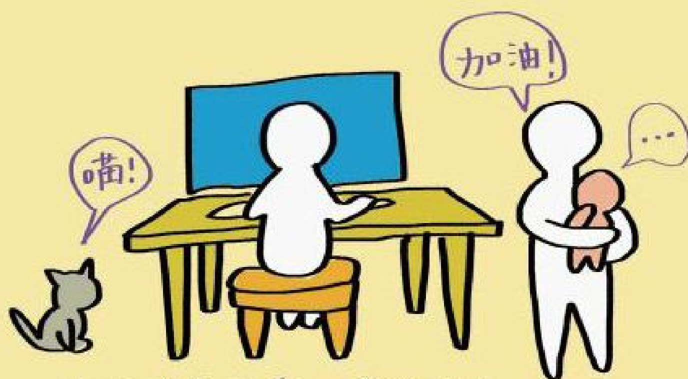
强大的动力源于发动机本身过硬。如果实在动力弱，坚持就是好的。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day41

最重要的还是自知，知道世界始终很大，自己依旧很小；知道世界可以越走越小，而自己可以越变越强大。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

第六阶段体验报告

体重：　千克

围度：

胸围　　厘米

腰围　　厘米

臀围　　厘米

大腿围　厘米

手臂围　厘米

请将以上数据填写至本书开头的“身体管理坐标轴”，用以观察记录100天塑身带给你的变化。

体验：（写下你锻炼后的心得体会、过程中违反的游戏规则、找的借口，等等。好的继续保持，坏的及时改正。）

Stage7　拼死保持腰围

Day40～Day31

少女和大妈的分水岭

“腰围是黄金分割和女性体态婀娜的关键，是少女和大妈的分水岭。要拼死保持。”

——《写在三十岁到来这一天》

自我检测赘肉

当穿上贴身的比基尼泳裤、低腰牛仔裤的时候，裤腰旁边的皮肤是平滑过渡，还是鼓胀堆积出一坨、一片，还是一圈？那一坨、一片、一圈就都是赘肉，对健康无用，对拍照无用，对心动男生无用，对美好的未来完全无用！

除了睡觉，保持提气吸肚子（最重要的秘诀）

这是一个特别有效的习惯，养成后终生受益！第一，它给你好姿态；第二，它带给你潜意识的克制感。提气吸肚子会让你日复一日有效地绷紧自己的腹肌。健身房里的大人们都知道这个秘诀——你的意识专注于哪里，哪里就会改变。

吃饭要吃到在胃鼓出来之前就停止！（也很重要）

塑身包括重塑内脏的容积。健康身材需要一个平整的胃部。经常性地吃撑会增大胃的负担，撑大胃部皮肤的面积，久而久之，会完全破坏人体侧面流畅的线条。

锻炼是必修课

好看的腰腹背连成一圈，共同组成腰围。好看的腰腹背必须通过锻炼才能塑造。嗯，锻炼是躲不过去的！

仰卧起坐

第一，要动作标准；第二，要坚持！打印一个表单贴在室内醒目的地方，订立计划后每日完成打钩，逐渐增加数量和组次，第二个月开始就一定会有明显的效果。

珍惜消耗

只有全身整体减脂，腰腹才会随之减脂。除了慢跑和健走之外，逛街，唱K，高强度工作其实都是有效消耗，问题在于人们往往在逛街之后大吃，在唱K中和工作中吃高热量零食。当消耗的时候，告诉自己正在消耗，然后有意识地降低摄入。大吃大喝看似犒劳了今天的自

己，却惩罚了未来的自己。

量化

理想腰围与胸围臀围的比例应该是7:10。像肉乎乎的玛丽莲·梦露一样很美丽，就是因为她拥有这个比例。所以，瘦未必美，比例匀称才是美。测量自己的胸围和臀围，再乘以0.7，这个值就是你好莱坞明星般的理想腰围。在仰卧起坐表格后面再录入每次的腰围变化，时时比对，数据不骗人。



Training in Style



穿着建议 Nike Lunarelement

Nike Lunarelement 鞋面采用透明防撕裂材质，并在鞋头部位运用了 Outlast 技术，在保证轻质同时又保证了脚部的温暖，而鞋侧面的反光 Nike Swoosh 则提高了夜晚的能见度。缓震技术可以减轻足部疲劳，延长训练时间

搭配建议： 同样是一款百搭的训练鞋



NTC Tip

运动中，动作的活动平面越多，参与的肌群越多，总能量消耗越大。



Day40

塑身包括重塑内脏的容积，健康身材需要一个平整的胃部。经常性的吃撑会撑大胃的负担，撑大胃部表面积，久而久之，会完全破坏侧面流畅的曲线。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day39

把越来越好看当作信念，哪怕十年磨一剑，这剑也得磨，什么时候都不能认命。

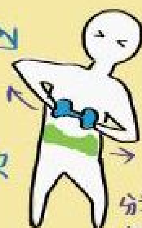
运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：











Day38

管理你的腰围，管理你的人生。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

扔掉多余体重，扔掉粗制滥造，扔掉假大空，扔掉不确定。

37

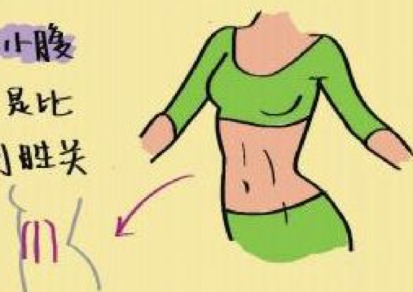
运动时间： 15min 40min

运动内容： 原地跑 D1D2D3D4 D5D6DR

负能量食品：无

什么是马甲线？

马甲线是平坦小腹的最高境界.是比基尼身材的制胜关键！



如何塑造马甲线之代表性动作：

D6



Day37

扔掉多余体重，扔掉粗制滥造，扔掉假大空，扔掉不确定。

运动时间：

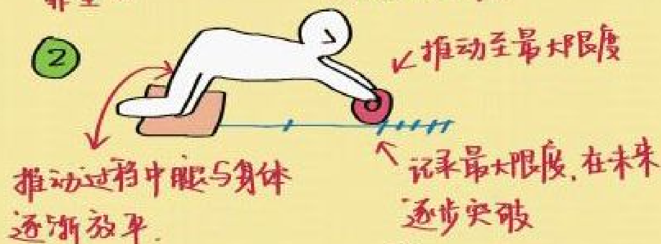
运动内容：

负能量食品：

体验报告：







Day36

再怎么努力，总会苍老的，正视自然规律，但追求拥抱美好的东西直到生命尽头，哪怕在一群老头老太太里面，也要做最美的那一个。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day35

我会变得很凶狠又很脆弱，我将有一个终身的软肋。我等待着拥抱你的生命，就像再次拥抱我自己的，拥抱整个世界。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

34



#晒封面，赢新书#
活动启动后，我度过了最感动的两天。



每一个支持我的读者，都是一个故事里的主人公。虽然彼此并不相识，但几年来，我们其实都走在路上，都站在一起。

Day34

脖子以上和脖子以下永远是一体的，无论松弛、紧致或是脂肪比例都是一体的。健康饮食和规律运动是最有效的良药，想要好看，这个药就不能停。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day33

塑身这事儿最容易让人陷于妄自菲薄的恶性循环，因为终于再也找不到借口，怨不了别人。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

所谓趁早，即是先行争取，争取未果，再行补救。

32

运动时间: 20min 40min

运动内容: 快步走 C1.C2.C3.C4

负能量食品: 无 C5.CR

皮肤过敏怎么办?

① 多睡觉

② 减少压力

③ 吃维生素B.C

④ 冰敷补水面膜

⑤ 防晒. 防热

⑥ 睡前厚涂婴儿护肤霜





Day32

所谓趁早，即是先行争取，争取未果，再行补救。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

31

运动时间：20min 40min

运动内容：W1 D3 D4

负能量食品：无 D5 D6 DR



签名中







Day31

当你意识到自身可以发光，需要发光，才能慢慢地发出光来。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

第七阶段体验报告

体重：　千克

围度：

胸围　　厘米

腰围　　厘米

臀围　　厘米

大腿围　厘米

手臂围　厘米

请将以上数据填写至本书开头的“身体管理坐标轴”，用以观察记录100天塑身带给你的变化。

体验：（写下你锻炼后的心得体会、过程中违反的游戏规则、找的借口，等等。好的继续保持，坏的及时改正。）

Stage8　在家就能完成

Day30 ~ Day21

默默地脱胎换骨

其实，无论你这一次下了多大的决心减脂塑身，都不用昭告天下，逢

人便说。你根本不用把各种网络签名都改成“20斤拼了”，不用在大家都能围观的公共空间写健身日记，尤其不用在和朋友聚餐的饭桌上大义凛然地把碗推开宣布你的坚持。

我所说的不是万一中途失败的面子问题。当然，面子也是重要的，但如果在此之前你已经身材走样的话，那你在自我控制领域已经没什么面子了。排除面子不谈，你依然选择闷声改变，因为归根结底这是一件特别私人、特别孤独、任谁也帮不了你的事。

你应该如常地生活，但心中已隐藏着一个巨大的秘密，只有自己知道——你应该如常出门，乘坐交通工具，完成工作，约见朋友，微笑问好，但唯有自己心中明白，你其实已经不一样。他们所见的你正披戴着一只透亮的蛹壳，而你就在他们的跟前，正在暗暗孵化，悄悄发生改变。

你可以默默地把每天必喝的碳酸饮料换成绿茶，默默地梳理每天的时间安排，午餐时间默默地点一份寡淡但健康的食物，下班回家时默默地多走上一站路，晚上接到电话时告诉对方“先聊到这儿吧，我还有点事”，然后换上跑鞋出去默默跑步，睡前把这本书填写好默默合上，安静地进入梦乡，即使朋友聚餐，无论大家点了多大、多丰盛的一桌子，你都可以默默地每个菜只尝一点儿，有条不紊地多吃那盘青菜，再默默地少吃一碗米饭。

呼朋引伴地去健身房办卡也未必有用，真正的决意塑身者并不介意是几人同行或一人独行。别人去与不去，去多去少都和心中的自我期待并无关联。如果已经有了两次以上的健身房办卡扔钱的经验，就别再考验自己了，办卡不代表换了生活方式。你完全可以找到一个自己最容易坚持的办法锻炼。尝试创造条件，灵活地安排锻炼方式。

爬楼、跳操、跳绳、原地跑，都是家中就可以完成的运动，基本零预算，不用准备很久，也不用再太冷或太热的日子出门，最理想的是不会顾虑被人围观，有利于你默默地脱胎换骨。

如果你的确需要知识和伙伴，更好的选择是登录专业论坛，在那里找到可以分享的同行者，获得真正的交流和鼓励。大家和你在那里都可以有签名，有日记，有进度报告。你的愿望，只有说给实现过的人和同行者才有意义。

让我们把想象中的场景放在100天以后，想象几个月未见的人见到你的表情。他们突如其来的惊讶，当然比你在各种地方直播了100天来得震撼。你可以平静地看着他们的眼睛和嘴型，说出早已意料之中的

夸奖，然后微微一笑。你当然值得被夸奖，因为你先付出了才会得到。看到你的人也许得到了一些启迪和视觉美感，但你已得到了太多：紧身顺滑的身体，轻松穿衣的快感，自我控制的信念。100天后，这是你重新获得的人生，根本不需要向任何人说明。

塑身和学习一样，外在激励都是短暂和浅表的，如果真的想要，你可以默默地脱胎换骨，不用任何人鞭策和邀约。你只需要安安静静地付出、等待，然后得到。


Training
in
Style

穿着建议 Nike Dunk Sky Hi Sneakerboot

源自 1985 年耐克标志性高帮篮球鞋设计，鞋后跟重新制作采用 2.6 寸内坡跟，鞋口的高帮设计增加了对脚踝的保护，鞋面采用发光打蜡皮革织物。所有的技术参数只为了让你穿起来又具运动感又显高。

搭配建议：Nike Tech Fleece Cape





NTC Tip

核心力量的提升，不仅让运动变得更有效，更安全，更多的是教会我们如何把能力发挥到最大。

30

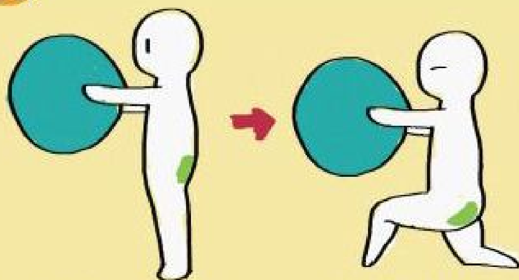
运动时间：15min 40min

运动内容：爬楼梯 E3 E4 E5 E6 ER

负能量食品：无

默默地拥有翘臀

E6



手持瑜伽球

向前跨步后归位

保持2秒

两腿交替各30次

其实呢，上楼梯、上坡都有助于结实提升臀部，可以有意识的用力。

好身材形成于平淡的流年。

Day30

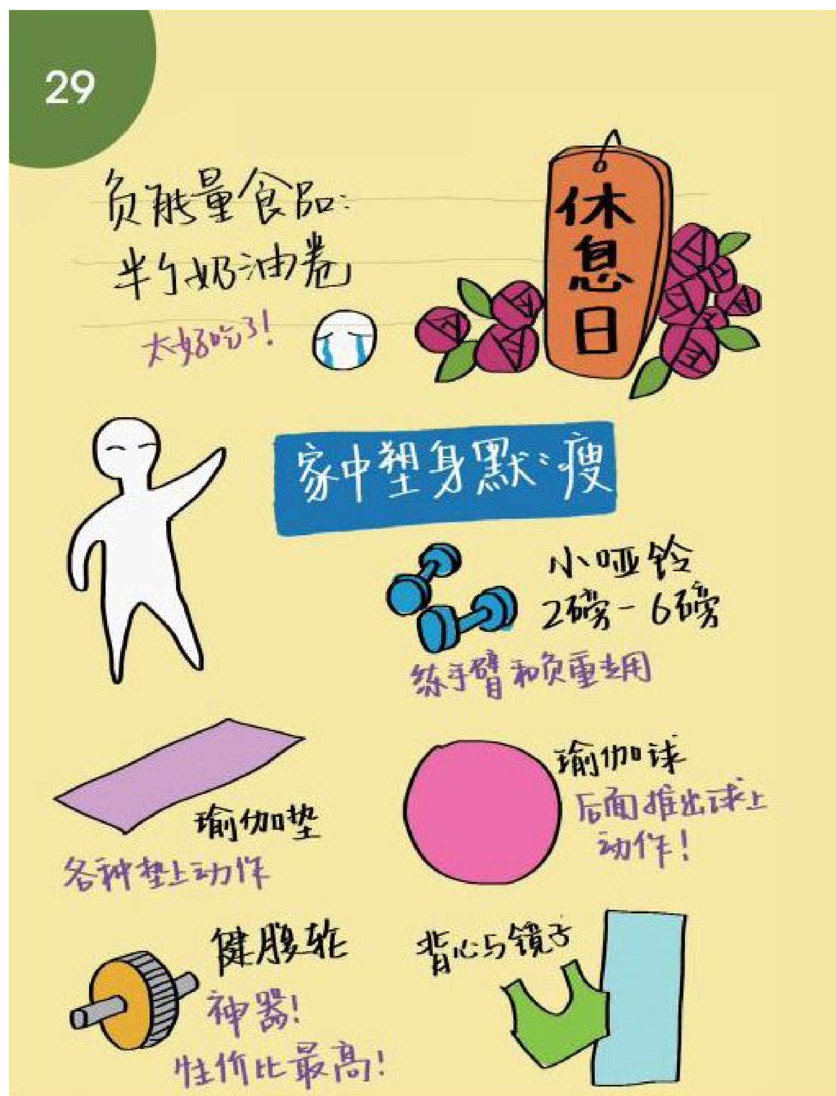
你应该如常地生活，但心中已隐藏着一个巨大的秘密，只有自己知道——你应该如常地出门，乘坐交通工具，完成工作，约见朋友，微笑问好，但唯有自己心中明白，你其实已经不一样。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day29

塑身，归根结底就是一件特别私人，特别孤独，任谁也帮不了你的

事。

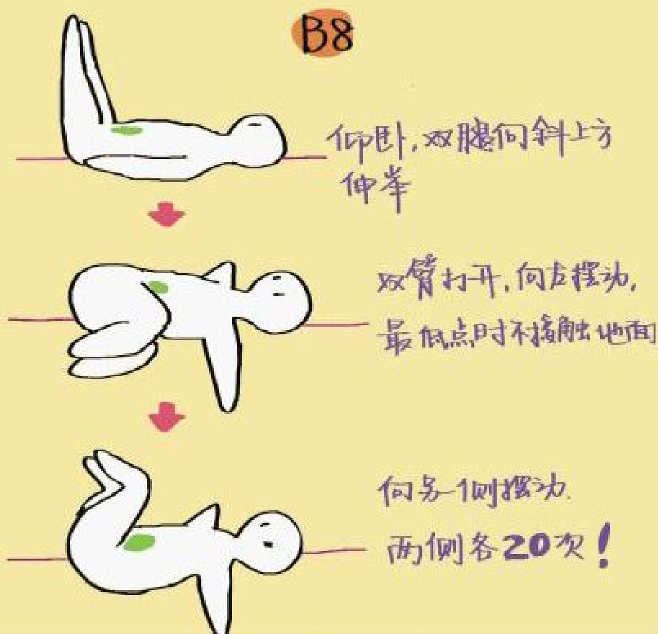
运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

暂时没实现的理想，只有到临终前，才有资格说它破灭了。



Day28

暂时没实现的理想，只有到临终前，才有资格说它破灭了。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day27

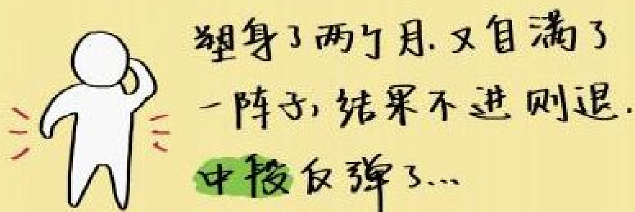
不用被大词儿震慑，不要矫情玩味，真正的智慧是简单而朴素的人生态度。谁要矫情，智慧一出，一锤子把你钉死在朴素的生活上。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：





Day26

和项目一样，塑身这个事儿属于结果导向，中间过程各种借口都是苍白的，中途放弃是失败，反弹也是失败。到最后别人看见的只有你的样子。只要已经立志塑身，不改变你就输了。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

没有无缘无故的收成。流泪撒种的，必欢呼收割。

25

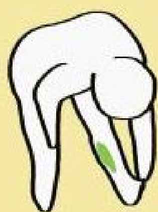
运动时间：15min　40min

运动内容：原地跑　B1B2B3BR　C1C2C3CR　FR

负能量食品：无

FR

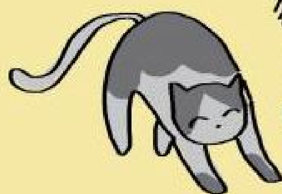
FR → 新动作！



小腿拉伸



大腿拉伸



猫猫柔软美丽舒服，
因为它们常常拉伸。
运动前后，随时随地，
拉伸让你更性感…

Day25

没有无缘无故的收成。流泪撒种的，必欢呼收割。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day24

设定一个目标，紧忙活，直至把目标踩在脚下，然后再定一个。循环往复，以此为乐。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

23

运动时间：20min 40min

运动内容：慢跑 A1 A2 A3 A4

负能量食品：无 A5 AR





小苗长大了
又是一年

小猫叫了
又是一春





问问要长牙了
思忖再三

春天要走了
不留遗憾

Day23

人心遇万物，要感知，要总结，否则经历了一切等于错过了一切，经历了一生等于错过了一生。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

22

运动时间：20min 40min
运动内容：慢跑 体验一次
负能量食品：NTC



原来，「母亲节快乐」不是一个祝福语，而是在陈述一个事实。

Day22

女性做事、出差、行走世界是一种常态，生活本该如此。此外，女性做事，出差，行走世界与美好家庭可同时获得，同时存在。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day21

塑身和学习一样，外在激励都短暂和浅表，如果你真的想要，你可以默默地脱胎换骨，不用任何人鞭策和邀约。你只需要安安静静地付出、等待，然后得到。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

第八阶段体验报告

体重：　千克

围度：

胸围　　厘米

腰围　　厘米

臀围　　厘米

大腿围　厘米

手臂围　厘米

请将以上数据填写至本书开头的“身体管理坐标轴”，用以观察记录100天塑身带给你的变化。

体验：（写下你锻炼后的心得体会、过程中违反的游戏规则、找的借口，等等。好的继续保持，坏的及时改正。）

Stage9　从体系出发思考问题

Day20 ~ Day11

塑身如同项目管理

对于一个具备初级项目管理经验的人来说，最好的办法就是把自己的身体当作产品，把塑身当作项目来执行，这样思路会容易简单得多。世间把事情做好、做对的道理本来就是相通的。

是项目，便涉及成本、量化目标、进度表、周期和结果测评。构造一个自己适用的初级ERP系统，让整个塑身脉络成为一个理性流程在你脑中运行。比如，涉及戒除零食，就有以下思维导图可以使用：

饿——等待正餐——继续饿——发现零食——不吃——有人硬塞——拒绝——吃正餐——不感到饿了——停止——重复以上循环——许多天没有吃零食

这本书其实还蕴含着一个初级项目管理常用的思维方法：PDCA循环原则

Plan：制定目标与计划

这就是本书开篇的目标设定，为这100天设定一个可期待并且合理的周期。这是一切事情的缘起与初衷，那就是——你渴望100天后的到达和完成。

Do：任务展开，组织实施

从Plan到Do，许多人可能用了一万年，而这本倒计时插画笔记可以帮助使用者行动起来。因为倒计时可以让使用者清楚地看到终点的距离，而插画意味着我曾经这样经历过一次，笔记则可以提醒还有许多正在经历并记下他们过程的人。使用者中一定有人会勤恳地完成这100天。当然，就像所有的计划一样，也有很多人在中途放弃，我希望这一次坚持下来的人会是你。

Check：对过程中的关键点和最终结果进行检查

每10天称量一次体重，测量一次围度，就是对过程关键点的有效监测。当然，除此之外，还要细心体会自己身体的反应和变化，并在每天的笔记中记录。亲眼见证奇迹是最令人喜悦的事情之一，测量和笔记能够让你汲取这喜悦。一点一滴，只有是自己捱过的岁月，才会舍不得回头。

Action：纠正偏差，对成果进行标准化，并确定新的目标，制定下一轮计划

目标是阶段性的，这本书把100天的目标按主要任务拆分成了十个部分，每一部分都可根据自身情况随时调整。目标和计划当然可以适当改变，唯独不可以停止。既然决意塑身，你就得相信时间累积的力量，一株小草从长大到开花结果，一要浇灌，二要时间。

包括塑身在内的每一项工作，都是一个PDCA循环，都需要计划、实施、检查结果，不断改变，同时进入下一个循环。只有在日积月累的渐进改善中，才可能会有质的飞跃，把任务各个击破。100天塑身只是对这个做事原理的一次小小实践，但却可以让实践者产生深远的改变。

和项目一样，塑身这个事儿属于结果导向，中间过程各种借口都是苍白的，中途放弃是失败，反弹也是失败。到最后，别人看见的只有你的样子。只要已经立志塑身，不改变你就输了。

实际中的项目管理比塑身复杂多了。如果你连用自己的手拿起勺子挖起多少饭，再送进自己的嘴都控制不住，那你在职场生涯里也做不成什么事儿。每一个对自己有期待的人心中都有一个变身的梦想，但不要期待迅速改变甚至急速改变，因为那不符合生物规律，圈出3个月作为执行周期，给自己一个塑身项目，100天后，欢迎你来到好身材的世界！


Training
in
Style

穿着建议：Nike+ SportWatch GPS

Nike+ SportWatch GPS 为跑步增添了个性化体验和激励功能，包括语音、挑战、跑步提醒等特色功能。耐克 GPS 运动腕表可与全球首屈一指的跑步社区 www.nikeplus.com 直接关联，为跑步者带来世界上最具动感和激情的奔跑体验。

搭配建议：简洁漂亮的外形，不仅在跑步的时候可以佩戴，平时生活中搭配休闲感着装也很帅气！





NTC Tip

经常的弓步蹲对于行走，跑步的腿部力量有很大的帮助，控制好身体的平衡，选择多个方向的练习，也很必要！



Day20

世界的是非纷乱一刻未停，但只要还有若干轨道依靠诚实劳动而运转，我就满怀希望。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day19

你可以选择勇猛精进，也可以选择混吃等死。只要你不是茫然地勇猛精进，也不是茫然地混吃等死。只要这就是你选择的自己，这就是你

选择的意义。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

18

运动时间：30min 30min

运动内容：慢跑 E5.E6.ER FR

负能量食品：无

跑步建议1

第一步

正确的装备

专业跑鞋

寒冷天气专用跑步 Leggings

运动Bra

跑前热身

第二步

扩胸

转胯

活动脚腕

Day18

世界的眼睛是雪亮的，世界对待你的态度，只能取决于那个真正的分数。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day17

方向与速度，让正能量成为一件非常明确的事，不经暧昧，不需犹豫，不会飘忽不定。

运动时间：

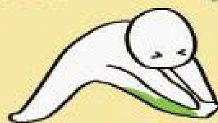
运动内容：

负能量食品：

体验报告：











Day16

真正的正能量可以独立存在，酝酿生长和发散，未必需要和负能量在一个肌体里相伴而生，更没有抵消削弱的抢夺过程，因为当事物需要前行，只有正能量在参与决策。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

15

运动时间：30min 30min

运动内容：慢跑 C3C4C5C6

负能量食品：无 D4D5D6

CRDR



变漂亮之后，出门嘚瑟的时候到啦！



一定要穿上把新晋好身材完全凸显的衣服！哈哈~



Day15

读万卷书，行万里路，如果心有余力，再和一万个有料的人聊聊天。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：





Day14

“选择”“自我控制”“行动”“创造”，毕竟这些词儿孔武有力，比“境界”“无常”“顿悟”“涅槃”实在得多，且易于操作。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

13

运动时间：30min 30min

运动内容：W3 E3E4E5E6 ER

负能量食品：无



如果你的减脂需求比较大，那就应该加大热身动作的强度，当然是会更累，但之后也会更美！



Day13

好看的身材不等于单纯的瘦，与体重秤的绝对数字也无必然关联。匀称、顺眼就是好看。好看的标准以镜子为准，以自己的眼睛为准。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

12



是的.连续又一个休息日；因为实在累啦~



瘫倒在枕头上



一天仅有30分钟留给自己.也要在昏迷中做个面膜



另外15分钟.画下这张画.

Day12

寻找会浪费时间，依赖会造成等待，都会影响前进的方向和速度。依赖会催生前进中的不安全感，而且，依赖真的不安全。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

11



Day11

活到淋漓，随时可以死去；如果幸运地可以活到很老，那么今天的所为要让明天淋漓。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

第九阶段体验报告

体重：　千克

围度：

胸围　　厘米

腰围　　厘米

臀围　　厘米

大腿围　厘米

手臂围　厘米

请将以上数据填写至本书开头的“身体管理坐标轴”，用以观察记录100天塑身带给你的变化。

体验：（写下你锻炼后的心得体会、过程中违反的游戏规则、找的借口，等等。好的继续保持，坏的及时改正。）

Stage10　塑身是一种习惯

Day10 ~ Day1

常见问题列表

Q1：为什么是100天？

A：通常，显著的变化会发生在塑身开始3个月后。所以，用100天作为计量周期，更能让参加者看到一个喜悦的对比。当然，还因为作者潇洒姐发起的活动名字就叫#和潇洒姐塑身100天#。

Q2：作者本人在100天前后到底发生了多大变化？

A：作者100天开始的时间是产后36天，身体臃肿松软。100天后，作者恢复了生产前的紧致身材。横向比较其他34岁产后的女性，作者的成绩很显著。

Q3：为什么某个部位总是最后才有变化？

A：因为脂肪的先天分布不同，各部位脂肪细胞的大小也不同，比如下身堆积脂肪较多，那么你下身肯定是最后才有变化的。要达到肉眼可见的变化需要更多的时间，继续练。

Q4：为什么我练了几天体重不降反增啊？

A：很多因素都能影响到体重，所以体重短期内波动是很大的。训练后，肌肉内的营养被消耗，它需要恢复补充，就好比海绵吸水一样，在这个过程中它会恢复得比平常多一点。这个过程会造成你的体重增加，这很正常。因此，体重在短期内几乎没参考价值，长期才有。还有，别再迷信体重了，照镜子吧！

Q5：跑步和骑单车哪个更好啊？原地跑和快走哪个更好啊？诸如此类的一些问题。

A：这些问题就好比馒头和米饭哪个更好吃一样，答案是绝对因人而异的。建议在塑身初期可以都略作尝试，然后找到最适合自己身体和性格的方法。总之，必须自己亲身尝试。

Q6：休息日应该注意什么？

A：人的肌肉特性和训练原理决定了“练四天休息一天”是比较合理的节奏。所以，大家可按自己的时间安排灵活选择在哪四天训练。最应该注意的是，千万别认为休息日就可以大吃特吃了，休息日只是进行锻炼而已，减脂过程中饮食控制好了比什么都强。

Q7：增肌训练会不会让女性变得很粗壮？

A：生长肌肉需要一种极为关键的激素，这种激素叫睾酮。分泌睾酮的主要器官是睾丸。（你有睾丸吗？）只有通过大重量、多组数、高密度的力量训练加上极严格的饮食摄入才能练成大块头，我们所要进行的训练强度还差得太远。“塑身”是要通过训练让身材的结构美感显现出来。

Q8：中间确实因为有事、生病中断了好几天怎么办？

A：没关系。总有突发事件比塑身重要，不过那只是暂时重要，身体健康有活力才是一生最重要的事情。只要不是因为偷懒和借口而中断，都不用自责，也不用担心最终效果。状态、精神和持续的训练更重要。

Q9：为什么还没有看到效果？

A：1．准备得不充分。2．没有喝足够的水。3．没有摄入足够的蛋白质。4．喝太多的饮料（碳酸饮料、含糖饮料、酒类）。5．不吃早饭。6．睡眠不充分。7．购物时不选自然蔬菜、鱼肉，而是选添加了防腐剂的成品。8．没有认真计划和记录。9．缺少力量训练。10．坚持时间不够久。

Q10：过程中可以配合用一些塑身霜什么的吗？

A：可以用。不过几乎都是安慰剂。这世界不存在不通过锻炼就能让身材变好的工具。

Q11：实在坚持不下去怎么办？

A“一周四天，一次一小时，有那么多人共同进行，100天之后就能看到成果，多好啊，就坚持下去吧。如果实在不行，就只能遗憾地说，你改变的愿望还不够强烈。健康和美对你来说，还不像吃饭睡觉那样不可或缺。你的明天都将是今天选择的结果。

Q12：启动塑身100天需要什么准备呀？

A：别再等准备了，想到就去做。不然，你永远觉得你没准备好。



穿着建议：Nike Free Flyknit

把耐克两种出名的跑步科技结合在一起，灵活的 Free 鞋底和用线编织的轻巧 Flyknit 鞋面，穿上好像穿着一双袜子在奔跑！还能帮助提升身体的运动能力。

搭配建议：

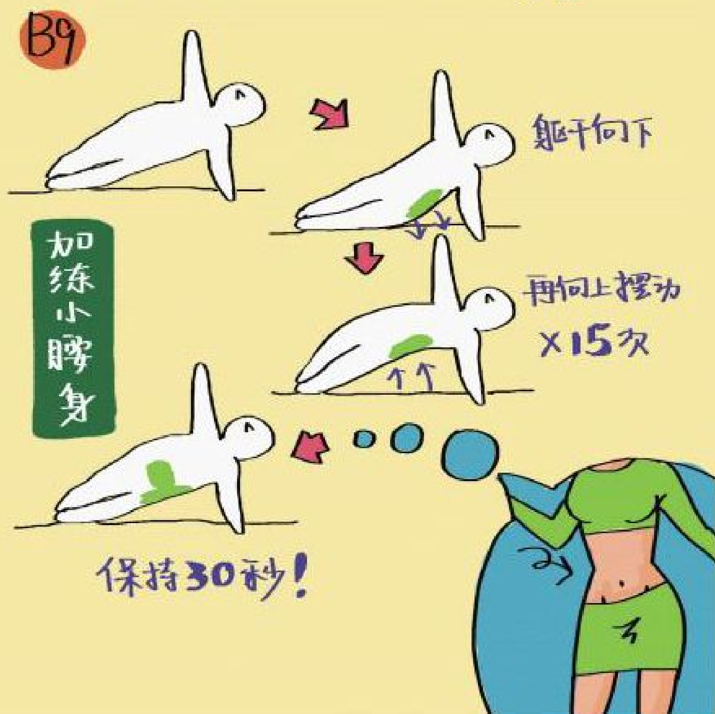
搭配紧身裤显得很利落，可以不穿袜子





NTC Tip

经常跑步的人，除了增加上下肢的力量，脊柱的灵活性训练也很重要，多做躯干前屈后伸，以及左右的旋转，最大的幅度时控制数秒，效果更佳！



Day10

塑身不是我们突击减肥的结果，塑身是一种习惯，是我们的生活。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day9

你就是你自己的总设计师。你毕生唯一可以依赖的人生设计师，本来也只有你自己。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

8





Day8

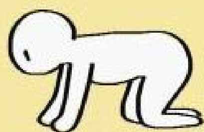
你先描绘了蓝图，才能实现蓝图；你挑选了华丽，才可能拥有华丽；你点缀了珠宝，才可能闪耀。

运动时间：

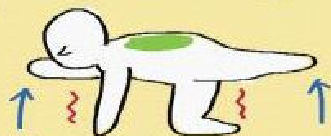
运动内容：

负能量食品：

体验报告：

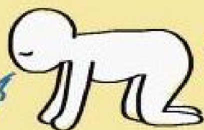












Day7

你的明天都将是今天选择的结果。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

6

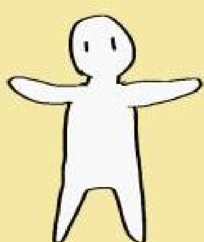
运动时间：20min　40min

运动内容：慢跑　A5 A6 A7 AR

B7 B8 B9 BR

负能量食品：无

A7







划圈50下×3组！

纤长手臂







划圈50下×3组！

Day6

重要的是你上路了，然后一直往下走。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：







Day5

单为温饱就狭隘了，重要在于让自己看着自己、摸着自己高兴，重要在于让自己相信自己言出必行，为了更好的自己敢于手起刀落。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

4

运动时间：20 min 40 min

运动内容：W3 C1C2C3C4

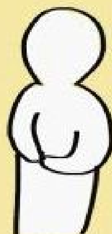
负能量食品：无 D1 D2 CR D3 D4 DR

塑身成功须知 1

抑制你的优越感

长这样还大吃…也不塑身…





每个人都有选择生活方式的自由，也会为自己的选择付出代价…

Day4

衣裙、高跟鞋、首饰、护肤品和彩妆用具，某种意义上就是一个女性赖以生存的全部。因为这一切，灵魂和皮囊能够握手言和，面子和里子可以始终如一。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

3

塑身成功须知 2



当别人惊呆围住你

赞叹的时候…



你应该：

微微一笑，深藏功与名。

Day3

3个月可以用来写一本书，3个月也足够用来脱胎换骨。其实除了写书和健身，干点儿什么都行，好过一天吃了三顿饭，一天又蹉跎了，然后安慰自己一切留到明日。明日复明日，万事成蹉跎。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

2

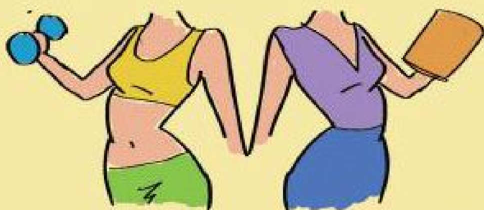
运动时间：30min 30min

运动内容：慢跑 E3E4E5E6E7 ER

负能量食品：无

塑身成功须知 3

现在，可以多琢磨一下内外兼修的事儿了。



用专注「塑身100天」的精神，每天再多拿出一小时来学习点东西，你会看见更惊喜的改变！

Day2

鲁迅先生说：“必须如蜜蜂一样，采过许多花，才能酿出蜜来。”当书籍和旅程越来越多，就算没能厚积薄发，眼界和格局总会随之大一点儿。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：



Day1

时间用在哪里，是看得见的。没有无因的果，没有空等的奇迹。

运动时间：

运动内容：

负能量食品：

体验报告：

第十阶段体验报告

体重：　　千克

围度：

胸围　　厘米

腰围　　厘米

臀围　　厘米

大腿围　厘米

手臂围　厘米

请将以上数据填写至本书开头的“身体管理坐标轴”，用以观察记录100天塑身带给你的变化。

体验：（写下你锻炼后的心得体会、过程中违反的游戏规则、找的借口，等等。好的继续保持，坏的及时改正。）

附录　动作大合集

附录

动作大合集

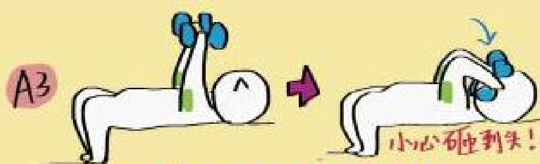
Appendix



15次为一组，做3组！



15次为一组，做3组！



一只胳膊15次，做3组。

A3b = A3+ball

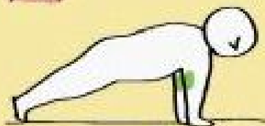
熟悉A3动作后,可尝试在瑜伽球上做动作。





一组20次,共4组

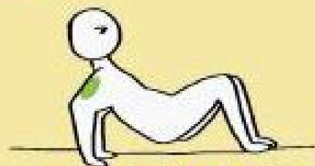
A4





上下连续30秒,做6组.

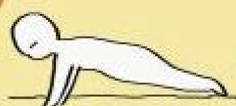
A5





上下连续30秒,做6组.

A6



起始动作





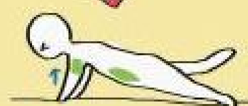
單腿抬起





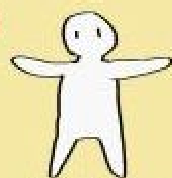
躯干向下





反复做10次
换腿再做10次

A7





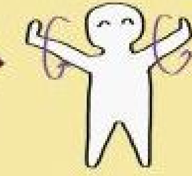


划圈50下 ×3组！

纤长手臂







划圈50下 ×3组！

AR

拉伸



每侧各做1分钟.

B1



12次为一组，做3组!

B2

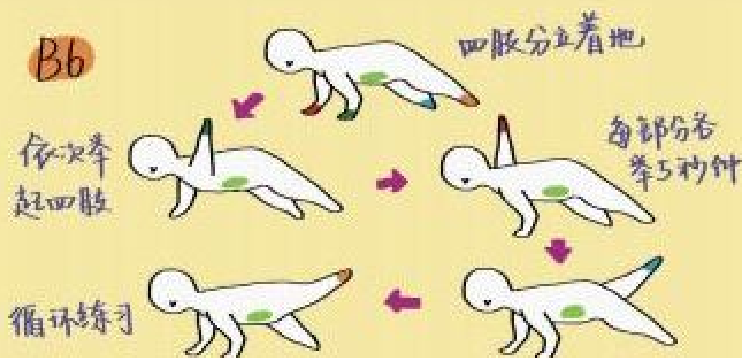


12次为一组，做3组!
(每组间隔30sec)

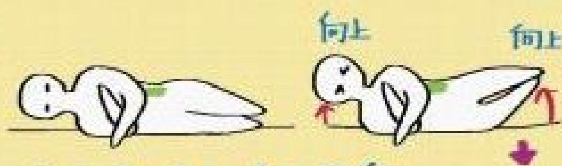

B3
抱臂
蹬自行车
抬起
连续2分钟，做3组


B4
尽量竖直
换一侧
稍离地
一侧保持30秒，做4组


B5
向右上侧
摆动，
每侧各30次
共3组。
分开，膝盖
微弯
侧向凸起

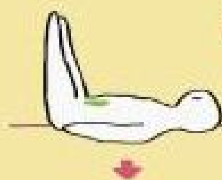

B6
四肢分立着地
依次举
起四肢
每部分各
举5秒钟
循环练习

B7



一侧30秒，做3组.

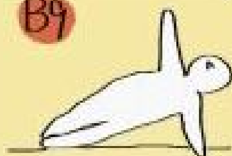
B8



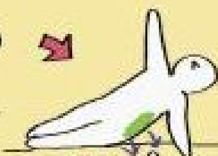




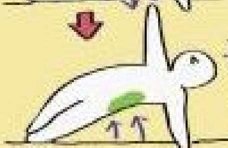
B9



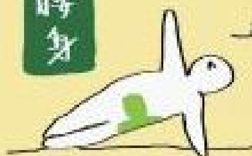








加练小腰身



保持30秒！


BR
指尖对肩心
努力后屈
30秒
努力后屈
30秒
放松


C1
椅子
向下
每条腿10次×3组


C2
前4步
后4步
来回10次
半蹲


C3
坚持30秒
水平
小于90度
超难!

C4





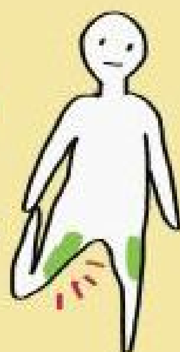
C6



每组20次,每侧腿各3组

CR

扳住同侧脚背
向后用力.



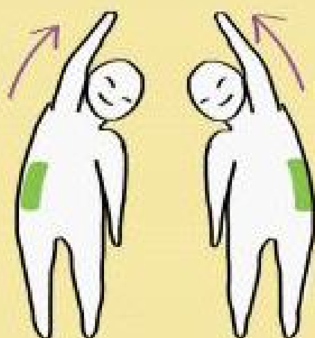
每侧坚持
30秒.

D1



一次10秒,做5次

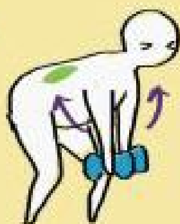
D2



拉伸

一侧
10秒.
各5次!

D3





15次
做3组

D4

上身前倾





15个一组，做4组

D5



用力抬起，顶峰收缩→



1组15次，共4组

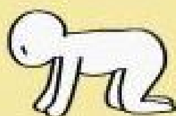
如何塑造马甲线

之代表性动作：

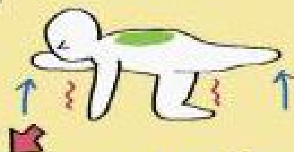
D6



D7



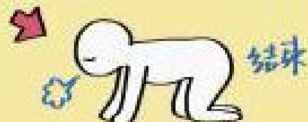
同时抬起
保持平衡





再换另一边

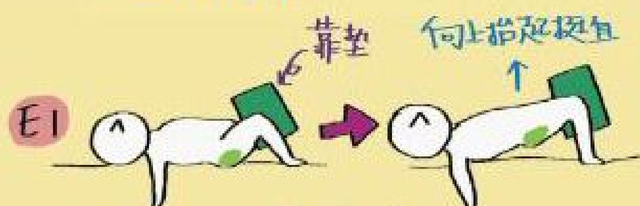
连续30个
x3组！



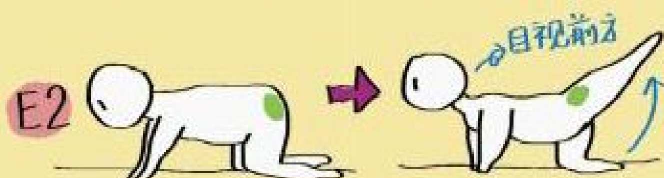
结束



D区结束后，拉伸1分钟。



20个为一组，做3组



一条腿15次，做4组。

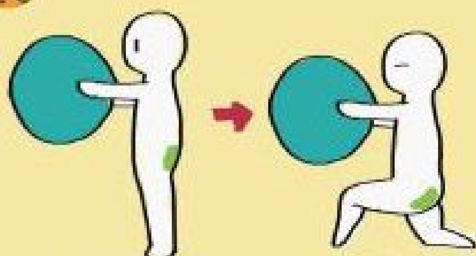


一侧20次，做3组！



一组20次，做3组

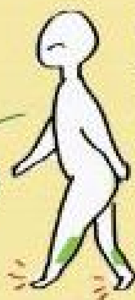








E区结束后，一侧拉伸30秒。

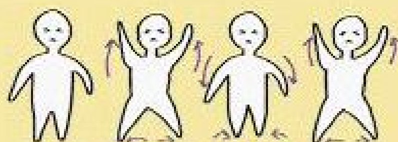

F1
F区的形状和习惯有关系，也会因日积月累的习惯去调整.
重心向前移
走路前脚掌着地


F2
经常双腿贴墙举高


F3
经常自我按摩

W = warm up!

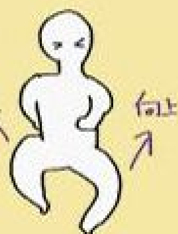
60秒×3组



跳跃举手同时跨步～

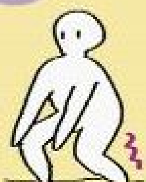
W2

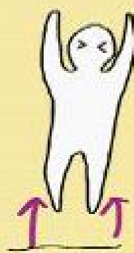
原地跑步
同时向两侧
斜上方跨步



向上

W3







×20次
×3组

蹲下摸右脚

跳起

蹲下摸左脚



后记　100天，一年，一生

整理这本书的时候，#和潇洒姐塑身100天#活动刚刚结束了1个多月，而对于我来说，好像已经过去很久了。那个腰身松松垮垮的人曾经是我，或者我曾经是她，不过那都已不重要，因为那种松垮如此决绝地离我而去，我又如此坚定地相信它不会再来。我还确信，我始终有一个充盈但紧实的灵魂，而肌肉、皮肤就包裹在这样的灵魂之上。当站在镜子面前，我看见灵魂与皮囊再次和谐地贴合在一起，相辅相成。

100天跨越3个多月，对人生长河来说很短暂，之前无数个100天其实也就那样稀里糊涂地过去了；100天坚持做一件事，真操作起来也并不容易，但真的会给坚持下来的参加者带来看得见的改变。

#和潇洒姐塑身100天#开始不久，我在豆瓣上看到了一个姑娘发起的

参与活动相册。相册很好，所有进程和实际操作都经过转化变成了她自己的。“塑身100天”是一种精神，她都懂。今天，我收到了姑娘发给我的总结信。在这之前，我收到了很多封邮件，里面有每一个参与并坚持下来的人的100天前后对比照片。

这些变化对比看是神奇的，但是我知道这中间的过程，每一次暗暗决心，每一滴汗珠。没有随随便便的神奇，我们曾非常努力，当别人看到的时候，以为我们毫不费力。一个人改变自己就是改变世界，影响自己就是影响世界。在这个前提下，我们都做了一个小人儿能做的最大努力。这其实是一件伟大的事。

这一群人即使互不见面，精神永远相通，都走在自己看起来更美的路上，逐渐拥有自己美好的肉体，还有，旁人所看不到的，拥有支撑这肉体的坚实的精神。

我们全都在等待，等待生活改变，机会来临。但如果不主动改变饮食、作息、读物、思考方法、自己的模样、交谈对象、交往对象，如果不出手挥剑刺破那看不见的玻璃罩，再划向天空，那些改变和机会就永不会发生。

编者按：自从#和潇洒姐塑身100天#的号召发出后，数万名网友热情参与，并热心跟帖，与大家分享自己的感受。其中，更有一位网名为夏一慕（豆瓣ID：夏一慕）的豆友，就是作者在后记中提到的那位姑娘，不仅在豆瓣相册中分享了“和潇洒姐塑身100天”的全部图片，还写来了见解深刻的总结信。

豆瓣相册地址：http://www.douban.com/photos/album/86529028/

豆瓣ID：夏一慕　发给我的总结信

“关于塑身”女人明白要趁早：持续的幸福感来自可持续发展的东西

2013年2月14日，我刚从马来西亚过完春节回家。看着相机里的碧海蓝天、热带雨林、瑰丽的火烧云，无论是一个人冒雨爬山海边发呆，还是和一路认识的朋友聚餐疯闹，旅途的一切都令我难忘和珍惜。当闺蜜们在微信、微博上互相八卦着也炫耀着各色节日礼物时，我就想：好吗，不如自己送给自己一份节日礼物——身体的旅行尚且能如此这般迷人，为什么不试试看，来一次由内化到外化的自身修炼旅

程？

于是，借用了豆瓣小组#学习型友邻大集合#的贵宝地，开始了“100天，一起塑身”女人明白要趁早：这一次，不再默默跟随榜样的项目。4个月的时间，这个塑身相册已超过40000次的阅读量，2000多豆友的推荐，5000多豆友的喜欢，这是我始料未及的。

当然了，这个数据在豆瓣还算不上什么，不过在塑身项目倒数第79天时，意外发现王潇—潇洒姐（Motionpost公司CEO，也就是这个活动的微博发起人）居然在她的微博和相册里，提到了我在豆瓣上的活动！实在是莫大的鼓舞和支持。SNS型社会第一次让我明白，人与人之间的互相关联影响是可以持续感染和激励我们的。

项目的第一个100天在5月18日顺利收官。我并没有像传说中暴瘦个20斤或者出现神奇的6块腹肌，现在的价值观都太渴望那种一夜成名、一劳永逸的奇迹。通过100天不刻意节食断炊和按计划执行塑身的持续诚实记录，我的第一个100天项目成果汇报如下：

1．腰围缩减了8cm，臀围缩减了4cm，胸围莫名其妙居然长了2cm。结果就是大概是在塑身项目倒数第8天的时候，168cm的我终于成功穿回了最爱的S码白T恤，拍照纪念。

2．体重掉了约7斤。可所有的同事朋友都不相信，认为看上去绝对不止这个数字，再次让我坚信塑身远远甩掉节食减肥几条街。

3．最最有成就感的是，养成了3个好习惯：每周运动不少于3次；每天清晨空腹（蜂蜜）水1杯，持续记录分享#塑心塑身#的心得体会。所谓习惯，是说这件事情已经正式融入了你的日常生活一部分，如果不做这件事都会觉得缺了什么。

既然是项目汇报，除了成果展示自然还有经验总结：

1.NO MIRACLE BUT YOURSELF（没有奇迹，只有你自己）。100天不会发生奇迹，但是100天却可以改变你的生活方式，而最终改变的，一定是你的思维方式。只有实践才会更爱真知：种瓜得瓜，种豆得豆，不种得毛。

2.NO EXCUSE（没有借口）。对于像我这样整个学生时代常年扮演写稿儿、念稿儿的角色，从没参加过运动会的“文弱青年”派，在25岁的时候依然成功加入了塑身行列。

所以，别再说什么身体体质不行了，什么年纪大了来不及了，什么女孩子还是文文弱弱的讨人喜欢，什么平时抽不出时间（这是我听过最烂的借口，就跟男人说太忙了没时间打电话给你一样）……我更愿意相信，一个女人的内心和外貌越是成反比，获得成功的概率越是高。

3.CHERISH YOUR BODY（珍爱你的身体）。其实，这个塑身故事在2012年的时候有过一段小插曲。从小一贯熬夜看书上网、不运动的我，在24岁的时候身体出现了3个警报：腰椎第四节轻度增生；疑似多囊卵巢综合征；最终10月份彻底爆发了急性肠胃炎，上吐下泻整整一夜，第二天并发症低烧，退烧后脸上又几近毁容地长痘痘。在一波未平一波又起的本命年里，生平第一次如此直接且惶恐地意识到，再这么糟践身体，估计我30岁以前就玩完了。

去医院挂了专家号，得遇一言辞颇犀利的老奶奶医生，非常严肃又不屑地教育我："首先，丫头你不要紧张，你这些毛病都不是真毛病，我啥药都不需要开。你若真想治好，回去就开始锻炼身体，心率120以上每次不少于1小时；若你继续挥霍，再过半年你来找我，这些病我全部可以确诊，你就长期当药罐子吧。别以为年轻什么都能扛，等你身体真出现警报信号的时候，往往是日积月累的不良生活习惯集中爆发，那能是一两盒西药就好得了吗？现在的女孩子就是新陈代谢水平低，生活极度不规律、不健康，男的女的动不动就不孕不育，你以为都是遗传啊？怀不上就去做人工授精，你以为什么都能通过科学技术解决，那你还活着干吗？你觉得你未来的娃能比你好到哪里去吗？"

醍醐灌顶。

在漫长的恢复期里，我没办法一下子就做到老奶奶说的高强度1小时锻炼。但是，依然坚持一点一点地改变。少熬夜1小时，早睡1小时，早起1小时，报了瑜伽班，精油spa疗程，花费了不少银子和时间。这都是我以前生活习惯酿下的果，我得自己消化。半年后去复诊，所有毛病早就离我远去，严肃的老奶奶教授出奇地和颜悦色，临走时鼓励我说希望下次来你就是3个人了。

呵呵，谢谢老奶奶的祝福，好在我已经开始改变，心里默默庆幸。再后来心念一动要做"塑身100天"的项目，估摸着身体条件、心里条件也都成熟，也就毫不犹豫开工了。

是的，女人明白要趁早。在一切都还来得及改变的时候，勇敢面对不论多糟糕的现实，承担一切沉没成本，是开始改变自己的第一步。我

的第二个“100天塑身”项目也启动了。这次挑战的是多年的腿部犟肉。都说瘦腿最难，但是只要有1个人还能通过自身努力而实现，我就不放弃，我就要坚持试试看。

你对待你身体的态度，就是你对待你仅有一次的人生的态度。持续的幸福感来自可持续发展的东西，这不是任何人能直接给你的东西。得先修炼自身。

我在路上等你。

致谢

感谢我的女儿问问，是她的到来让我有机会敢于用100天的时间去重塑自己，体验到完全不一样的人生旅程。

感谢我的闺蜜和挚友塔塔，是她鼓励我在100天里把训练过程画成漫画。

感谢我的父母和我的叶先生，他们一直都支持我成为我自己期待的样子。

感谢此书的编辑助理王丽娟，她替我尽心梳理了所有文字与图片，成为我第一个宝贵的读者。

感谢书中的唯一真人漫画角色粉红霏带给我的激励，她一直是我的塑身榜样。

感谢NIKE中国对本书内容从权威与专业角度给予的大力支持，在NTC专业指导下，本书拥有了更为精准、丰富的内容。

感谢100天中努力过的我自己。因为从前那个我的播种，今天的我才得以收获。

最后，感谢100天里在微博和豆瓣及各处参与到这个活动的每一个人，也感谢阅读和使用这本书的你。

让我们继续走在让自己看起来更美的路上，逐渐拥有期待中的自己。